

# 1. 偏方与民俗疗法

世界各地的人都使用偏方治病，某些偏方或传统疗法代代相传，流传数百年之久。有些偏方极具医疗价值，有些则值得怀疑，甚至可能有危险性。不管是偏方或西药，都必须谨慎使用。

不伤害原则：  
只使用安全无虞，且用法确定的偏方。

## 有益的偏方

经过时间考验的偏方对于治疗某些疾病与西药一样效果显着，甚至更有效。

偏方通常价格便宜，而且有时也较为安全。比方说，有些用来治疗咳嗽、感冒的药草茶就优于咳嗽糖浆及其它医生处方的强效药物。

喂食腹泻的孩子米汤、茶或加糖饮料比使用一般现代西药更有效且安全。补充大量水分以预防因体液不足造成的脱水，对腹泻的孩子来说格外重要（见 13 章 151 页）。



对于咳嗽、感冒和一般腹泻，药草茶比现代西药更好、更便宜也更安全。

## 偏方的局限

偏方对某些疾病确实有效，但是有些疾病仍较适合使用西药来治疗。例如大部分的感染症。其它如肺炎、破伤风、伤寒、结核病、盲肠炎、性病、产后引起的发烧等更应尽早用西药来治疗。对于上述疾病，不要浪费时间尝试偏方。

有时仍难断定那些偏方真正有效，所以我们尚须更多的研究来证明某些偏方的效用。因此：

使用西药治疗非常严重的疾病为安全之策。  
尽可能听取保健人员的建议。

## 新、旧之方

有时候现代医药比偏方更能满足健康的需求，但有时，古老、传统的方法更有效。比方说，传统照顾孩子与老人的方法就比某些新式、没有人情味的方法来令人满意。

不久之前，多数人都还认为母乳对婴儿最好，事实也是如此！但后来制造罐装奶粉的大公司，开始灌输母亲错误观念：喂奶粉的孩子会长得更好，当然这不是真的，但很多母亲相信这些宣传，于是喂食奶粉，结果成千上万的婴孩死于不必要的感染、营养不良。因此，母乳是婴儿最好的食物（见 19 章 271 页）。

**尊重当地传统，从传统上建立你的方法。**

要进一步了解如何从当地传统上建立你的方法，详见本基金会「帮助保健员」一书。

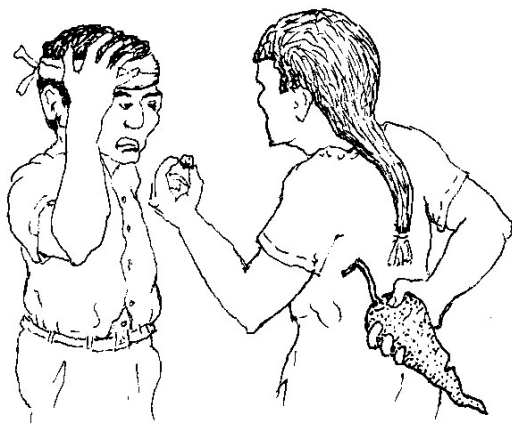
### 「信心」也能治病

有些偏方对身体有直接的作用，然而某些偏方的疗效则源于人们的相信。「信心」的医治力量有时十分强大。

比方，有个人头痛得很厉害，一位妇人给他吃一小片生芋头（或地瓜），并且告诉他说这是很有效的止痛剂，那个人相信了她的话之后，头很快就不痛了。

很明显，信心让他减轻头痛，而非那片芋头。

很多偏方的治病之道皆为如此，因为人们深信其治疗效果。因此，这些偏方特别对部分心因性疾病，和起因于自己的臆想、忧虑及恐惧的疾病就更有效。



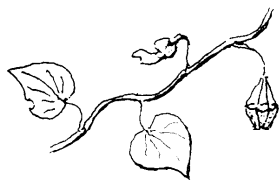
上面提到的疾病包括：被降蛊、被施了巫术、歇斯底里的恐惧、不确定的酸痛与疼痛（尤其在压力较大的人生阶段，如青春期少女、年长妇女）、焦虑、神经质的担忧、某些气喘病患者、打嗝、消化不良、胃溃疡、偏头痛，甚至长疣。

在上述的疾病之中，治疗者的态度及对病人的肢体接触非常重要，因为从他的态度及与病人的接触上，能表现出他对病人的关心，让病人相信他的病一定会痊愈，并有助于病人放松，进而减轻病人生理、心理的不适。

有时候凭着对偏方的信心，也对纯粹生理性的疾病有益。

比方说：墨西哥人相信下列方法可以治疗毒蛇咬伤：

1. 用癒瘡樹葉敷在傷口上



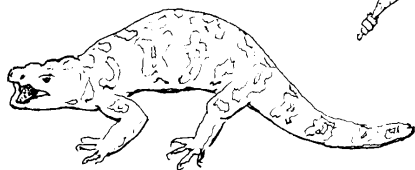
2. 咬毒蛇



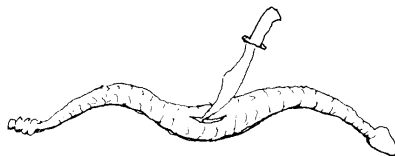
3. 將菸葉敷在傷口上



4. 蓋一層毒蜥蜴的皮在傷口上



5. 將蛇的膽汁塗在傷口上



其它地区的人也有其治疗毒蛇咬伤的不同偏方。这些方法对毒蛇咬伤没有直接疗效。如果有人宣称自己藉由使用以上方法而免于毒蛇伤身，是因为咬他的蛇根本没有毒！

然而相信这些方法还是可能会有点帮助。如果病人较不害怕，脉搏就会缓慢下来，也不会因不安而走动甚至发抖，蛇毒扩散至全身的速度大幅下降，当然危险性就减低了。

但是，这些治疗蛇毒的偏方好处实在有限，虽然使用频率很高，大多数的使用者还是伤得很重，甚至死亡。就我们所知：

**毒虫咬伤没有偏方可治。**

**(包括蛇、蝎子、毒蜘蛛及其它有毒性的动物咬伤都无偏方可治)，  
这些偏方之所以有某种程度的效果，是源自于人们的信心。**

最好使用西药治疗毒蛇咬伤，随时预备「抗毒素」或「抗蛇毒血清」，有备无患（10章 105页）。

## 迷信也会使人生病

信心能治病，也能致病，我们称之为迷信。如果有人相信某种东西对他有害，而且坚信不疑，则他的恐惧会使他生病。例如：



有一次，我去探访一个刚刚流产的妇人，且仍有点出血的妇人。她家附近有棵橙子树，所以我建议她喝杯橙子汁(橙子含有丰富的维生素C，能增强血管壁)。她原来不敢喝，但听了我的话她还是鼓起勇气喝了那杯橙子汁。

她对橙子汁的恐惧使她病况马上恶化。我为她做了检查，但在生理上查不出使她情况恶化的任何原因，

于是我安慰她，告诉她不要紧，她却回答我她就要死了。最后，我只好给她注射蒸馏水，事实上，蒸馏水并没有任何治疗效用，但是因为她对打针很有信心，所以病况很快地大有改善。

事实上，橙子汁不会对健康造成任何伤害，因为她迷信橙子汁有害使她病情加重；然而也是迷信使她痊愈---对针剂的错误迷信。

同样的，很多人盲目地相信巫术、打针、饮食，及许许多多其它的事情，替自己带来很多不必要的痛苦。

也许从一方面来说，我帮了这位妇女的忙，但是，我越思索就越明白我也同时误导了她；我使她相信了一件不真实的事。

所以我想把这件事说清楚。几天之后，当她完全康复，我就去拜访她，并向她道歉，让她知道，不是橙子汁，而是她自己的恐惧使她生病，而使她复原的也不是打针，而是由恐惧中得到释放。

当她了解橙子汁及打针的实情以及她心中自欺的想法之后，这位妇人与她的家人也许能从恐惧中释放，而且在往后的岁月中较能够知道常保健康之道，因为「身体的健康」与「了解」及「从恐惧中释放」有极密切的关系。



很多事情只因人们相信它们是有害的，  
它们就真的危害到健康。

## 巫术—黑巫—邪眼

如果某人坚信另一个人有法力伤害他，他就有可能真的因此生病，那些相信他被施了巫术或被邪眼看过的人，就会成为自己恐惧下的受害者（见2章24页）。

大多数的「巫婆」事实上对任何人都没有「法力」，就算他有她有「法力」，也是得自于他人的迷信。

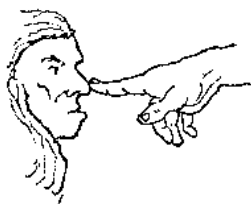
不相信巫术的人，  
根本不会被施以巫术。

有些人认为他们之所以会得了严重或奇怪的病，是因为他们被施了巫术（如生殖器肿瘤或肝硬化等）。事实上，这些疾病与巫术与黑巫毫无关系，它们的起因多为自然因素。



**不要到宣称能破解巫术的“魔法中心”去浪费钱，也不必对巫婆报复，因为这解决不了问题。如果你病得很严重，应有效寻求医疗管道来治病，去看医生。**

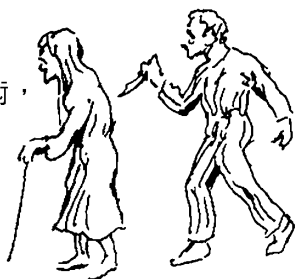
如果你患了怪病 不要責備巫婆 也不要去看“魔法中心” 去找醫生



## 关于民俗疗法及偏方的问答

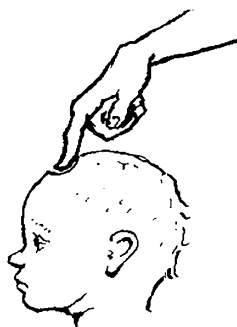
下面的这些例子是取材于墨西哥山区，我曾经住在那里，所以很清楚这些想法。也许你的村里也流传着类似想法。想想看在你的村里，有那些想法是有利于健康？而那些是无益的。

如果認為一個人被施了巫術，是不是去把那個巫婆殺死，他就會好起來？



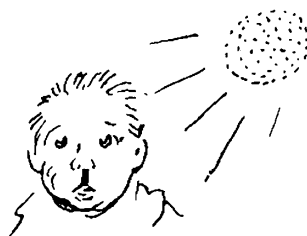
大錯特錯！傷害一個人無助於另一個人

如果一個嬰兒頭前部中央的柔軟處凹陷下去，這個嬰孩是不是即將死於腹瀉，除非他得到特別的治療？



大多數的時候是如此。因為嬰孩脫水，所以使頭部中央凹陷，除非他很快補充足夠的液體，否則就會死亡。

月蝕的時候，如果孕婦被月光照射到，那她就會生出一個畸型或遲鈍的孩子？



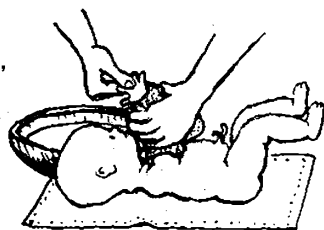
錯！孕婦若不使用含有碘的鹽，她就會生下智力遲鈍、耳聾或畸型的孩子。當然還有其他的原因或服用某些藥物也可能使嬰兒畸型或智力遲鈍。

婦女應該在幽暗的房間生產嗎？



柔和的光線會使產婦及即將出生的嬰孩的眼睛都比較舒服，可是助產士須有足夠的光線來做接生的工作。

一直要到臍帶掉了之後，  
新生嬰兒才能洗澡嗎？



對！在臍帶脫落之前，  
臍帶須要保持乾淨。這  
期間嬰兒可以用清潔潮  
濕、柔軟的布清潔全身  
。

生產後幾天產  
婦才可以洗澡？



第二天就可用溫水  
洗澡！生產後數週  
不洗澡的風俗很容  
易引起感染。

傳統餵母乳的方法比  
”現代化”的奶瓶好，  
對嗎？



對！母乳是嬰孩  
最好的食物，也  
可以增加嬰孩對  
傳染病的抵抗力。

生產後幾週之內，  
產婦應該避免吃那  
些食物？



生產後幾週，產婦  
不應忌諱任何營養  
的食物，每一種類  
都需要，包括水果、  
蔬菜、肉、牛奶、  
蛋、五穀類及豆類  
等。

生病的人需不需要洗澡？  
洗澡會不會傷他的元氣？



當然需要，病人應  
每日以溫水洗澡。

橘子、芭樂及  
其他水果是否  
真的對感冒及  
發燒的病人不好？



不！相反的，所有的  
水果及果汁對感冒及  
發燒都有幫助，它們  
既不造成鼻塞，也不  
會有任何壞處。

發高燒的時候是  
否最好包得像粽子  
般，以避免吹風  
造成的壞處。



不！發高燒的時候，  
把所有的衣服都脫掉，  
可以吹到風，這樣會  
有助於退燒。

柳樹皮熬成的茶  
是否真能去熱、  
鎮痛？



是的！它能去熱，  
也能止痛，柳樹皮  
含的天然成份很像  
阿斯匹靈（Aspirin）。

## 凹陷的囟门

囟门是新生儿头顶上柔软的部位，位于头盖骨还没有完全成形的部位。通常要一年到一年半的时间才能使囟门关闭愈合。

世界各地的母亲都知道，囟门凹陷表示，婴儿的生命垂危。她们以不同的想法来解释为何此时婴儿有生命危险。在拉丁美洲，她们认为是婴儿的脑子下滑，因此，为了要矫正滑落的脑子，她们在囟门上用力吸，以及在口腔顶部用力向上推，甚至把婴儿倒吊起来，并在他的双脚上用力拍。这些对凹陷的囟门一点帮助都没有，因为---囟门凹陷的起因为脱水（见 13 章 151 页）。意思是说，婴儿失去的水份比他喝的还多。他体内太干燥了——通常是因为腹泻，或因合并呕吐症状。



### 治疗：

1. 给孩子喝大量的液体、口服补充液（13 章 152 页）、母乳、开水等。
2. 必要时，治疗引起腹泻及呕吐的原因（13 章 152-161 页），大部分腹泻不需要吃药，因为弊大于利。

### 治疗凹陷的囟门

千萬不要  
這樣

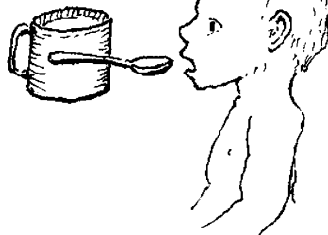


巫术治疗亦无效

要這樣



或這樣



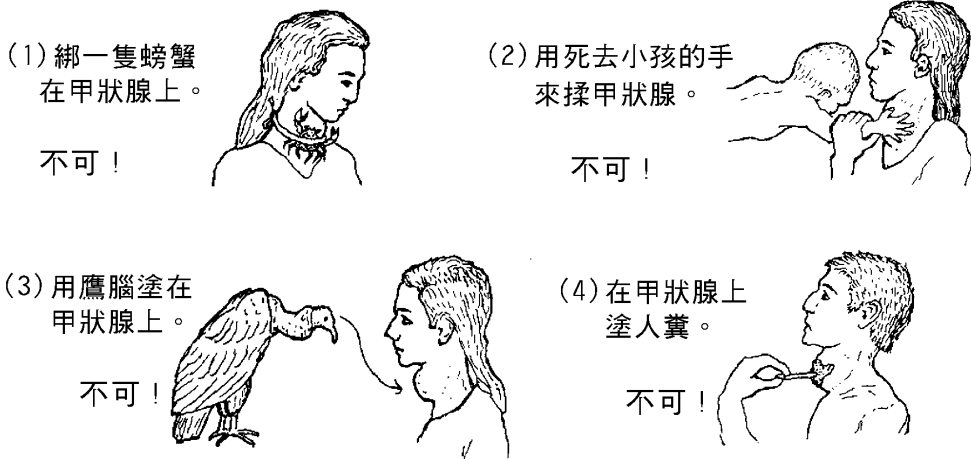
注：如果囟门肿胀凸起，可能是脑膜炎的征兆（见 14 章 185 页），必须立刻治疗，去找医生。

## 如何知道偏方是否具有疗效

广为使用的偏方不代表它就有效或安全。事实上很难说那些偏方有效，那些有害。因此要小心研究来证实其确切效果。下面有四个原则可让你判断偏方式是否有效(在墨西哥村的例子)。

### 1. 某疾病宣称有效的偏方越多，真正有效的机会就越小。

比方说：在墨西哥的偏远地带，有很多种偏方被宣称能有效治疗甲状腺肿，但是没有一种真的有效。下面是其中某些方法：



上面所列的方法都没有效，因为如果其中有一种真的有效，就不需要发展出其它的治疗方法。如果一个疾病只有一种常用的疗法，此疗法较可能有效。碘盐是预防及治疗甲状腺肿的有效方法（11章130页）。

### 2. 腐臭或令人作呕的方法一定无效，且经常是有害的。

比方：

- (1) 喝腐爛的蛇汁可以治痲瘋。  
(2) 吃一隻鷹就可以治療梅毒。



上面这几种疗法根本毫无作用。第一种可能引起危险的感染。相信于偏方疗法，常常延误适当的治疗。

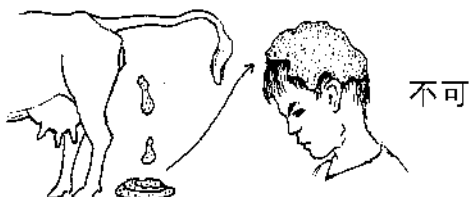
### 3. 使用人或动物粪便的疗法绝对无效，而且还会造成危险的感染，切不可行！

比方：

(1) 視力模糊時，塗人糞在眼睛的四周不但無效，而且還會造成感染。



(2) 在頭上塗牛糞用來治療頭癬會引起破傷風及其他危險的感染。

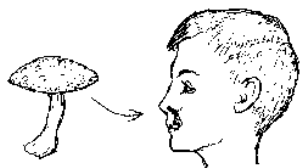


同样的，兔子或其它动物的粪便也不能治疗烧伤，反而很危险。例：手握一把牛粪也无法停止抽筋。其它由粪便制成的茶同样也没有治疗的作用，只会使人病得更严重。千万不可把粪便涂在新生儿的脐带上，会引起破伤风。

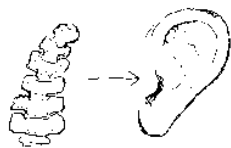
### 4. 越认为使用与疾病的对症相似物治疗是医治该疾病有效的方法，越可能是出于迷信。

以下是一些墨西哥的例子，疾病与疗法之间的关系可以看得更清楚：

(1) 用紅菇來止鼻出血



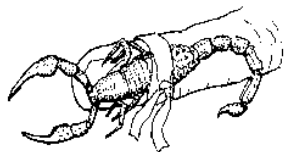
(2) 響尾蛇尾巴骨頭磨成的粉可用來治耳聾



(3) 狗尾巴熬成的湯可用來治狗咬傷



(4) 被蠍子螫了，綁一隻蠍子在被螫了的手指上。



(5) 孩子在長牙時，掛一串用蛇牙做成的項鍊在脖子上，可以預防拉肚子。



(6) 喝下木棉花樹皮熬成的湯，可使麻疹快點長出來。



这些方法，及其它许多类似的方法，没有一种有治疗价值。如果人们深信它们有效，它们就可能有点帮助，但是对于严重的问题，切记不要因为使用这些方法而延误真正有效的治疗。

## 药用植物

很多植物有治疗的效果。有许多的西方药物就是由野草炼制而成的。然而，并不是所有被人们拿来作医疗用途的药草都有医学上的价值，而那些真正有疗效的药草又常被不当的使用。学习认识当地土生土长的药草并找出那些是有效的。



小心！有些药用植物，如果超过建议用量就很毒。因此使用剂量易于控制的西药较为安全。以下是一些药用植物，如果使用正确将对健康大有帮助。

### 曼陀罗 (*Datura arborea*)

这种植物的叶子及某些龙葵属植物的叶子内含有一种成分，可以减轻肠痉挛、胃痛甚至胆囊痛。

用一两片曼陀罗叶片磨碎，泡在七大汤匙水(约 100cc)中，泡一天。



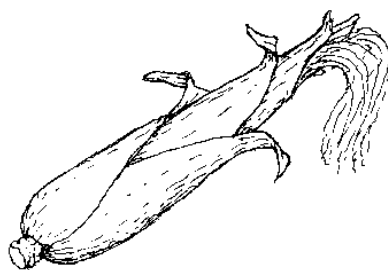
剂量：每四小时 10~15 滴。(只能用于成人)。

警告：过量的曼陀罗颇具毒

性。

### 玉蜀黍穗

有时候用玉蜀黍穗熬成的汤可以增加尿量，减轻足部水肿，特别是怀孕妇女的水肿。煮一大把的玉蜀黍穗(13 章 176 页及 19 章 248 页)，喝一、两杯，即使无效也无害。



### 蒜头

喝大蒜汁能免除蛲虫感染。把 4 粒大蒜剁碎，混和一杯液体(水、果汁、牛奶)。

剂量：每天一杯，共三星期。大蒜治疗食道感染(18 章 241 及 242 页)。



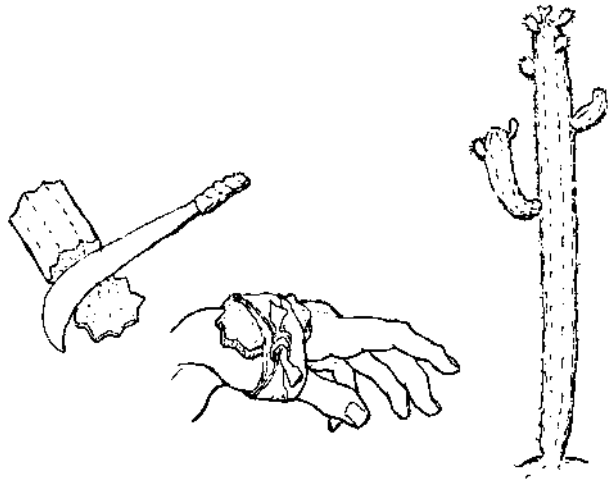


## 仙人掌(cardon cactus, pachycerius pectin-aboriginum)

如果找不到煮过的开水或没办法煮开水时，可以用仙人掌汁来清洁伤口。

仙人掌汁可使受伤的血管收缩，所以可用来止血。用干净的刀子切一块仙人掌紧紧压住伤口。止血后，把一块仙人掌用布绑在伤口上。

两、三小时之后，拿开仙人掌片，以沸煮过的清水及肥皂清洗伤口（本书 10 章 82-87 页提供更多照顾伤口及控制流血的方法）。



## 芦荟(aloe vera, sabila)

芦荟可用来治疗轻度烧伤或外伤。芦荟汁亦可止痛、止痒，促进伤口愈合，预防感染。切一块芦荟，剥去外皮，把肥厚多汁的叶子或芦荟汁直接放在伤口上。芦荟也可以治疗胃溃疡、胃炎，把芦荟切成小块，浸在水中一个晚上，然后每二小时喝一杯。



## 木瓜(papaya)

成熟的木瓜含丰富维生素且帮助消化。老人或身体衰弱的人由于吃肉、鸡及蛋消化不良，造成胃部不适时，服用木瓜尤其有效，因为木瓜有助于消化此类食物。

木瓜也能驱除多种肠道寄生虫，但西药的效果会更好。

盛三、四茶匙（约 15~20cc）青木瓜或木瓜树干取得的木瓜“乳汁”，调以等量的糖或蜂蜜，伴入一杯热水中。如果可能，与轻泻剂一起喝。或把木瓜种子干燥磨成粉，取三茶匙加入一杯水（或一点蜂蜜），一天服用三次，治疗七天。木瓜亦可治疗褥疮，因含有能软化坏死组织的化学物质，先将含有坏死组织的伤口清洗干净，再用浸泡过青木瓜或木瓜树干乳汁的干净布条或纱布，塞进褥疮伤口内，一天三次。



## 土制的石膏——用来固定断骨

在墨西哥，有很多种植物，例如一种豆科植物（Tepeguaje）及白星海芋科的藤（solda con solda），可以作为石膏使用。事实上，任何植物，只要它的浆汁干了之后会变硬，不会刺激皮肤，就可以当作石膏。在印度，传统的接骨则是使用蛋白与药草的混和液，方法类似。在当地，试试看有那些植物是可以用的。

举 Tepeguaje 来说：一公斤的树皮，用 5 公升的水来煮，煮沸直到剩 2 公升，滤去树皮再煮，煮到浓稠呈浆状，浸入布条(棉布或绒布)，再依下列方法操作。

确定断骨已复位（10 章 98 页）。不要将石膏布条直接盖在皮肤上，用柔软的布先将手臂或腿包起来，然后再包一层棉花或野生木棉花，最后才是裹上泡了 Tepeguaje 稠汁的布条，这样就能结实但不太紧的石膏。

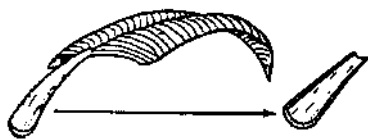
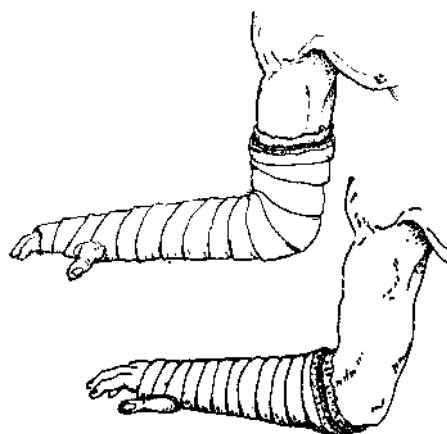
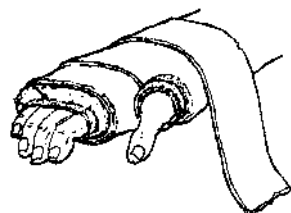
包扎时须涵盖断骨处上下两个关节能达到固定的效果。

如果是腕关节骨折，就要几乎把整个手臂包起来，只露出手指尖，用以观察血液循环好坏。

然而传统中国与拉丁美洲的接骨师，认为断骨端轻微的移动有助于愈合，所以对手臂的单纯骨折通常都只包短的石膏，而最新的科学研究也证实了此看法。

亦可用硬纸板或干香蕉叶、棕榈叶近树干的弯曲部分作为暂时性的夹板固定手脚。

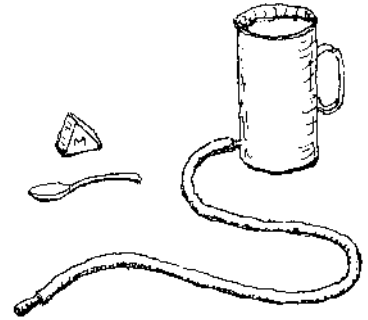
**小心：**石膏不可太紧，因断肢会在受伤后继续肿胀。如果病人抱怨石膏太紧，或感到手指、脚趾变冷、发白、发青，先拆除原来的石膏，再另外上一副较松的石膏。切勿把石膏直接打在伤口上。



## 灌肠与服用泻药 (purges, laxatives) 的时机

滥用泻药与灌肠是一种全球皆然、不分地域的坏习惯。

灌肠、吃泻药是很常见的居家治疗方法，但通常对人体有害。很多人认为发烧及腹泻可以由灌肠「洗掉」(灌肠就是从肛门把水灌到肠子里的方法)或用泻剂把它泻掉。不幸的是，洗肠子的结果，常常是使已经受损了的肠子雪上加霜。



**灌肠及使用泻剂几乎没有好处，  
却经常很危险，特别是强泻剂。**

### 绝不可灌肠或吃泻剂的情形：

- 有严重腹痛或任何阑尾炎或「急性腹痛」(10章93页)的征候时，即使多日未排便，亦不可灌肠或吃泻药。
- 腹部有枪伤或肠子受伤的病人绝不可灌肠或给泻药。
- 虚弱或生病的人绝不能服强泻剂，这只会使他更衰弱。
- 发高烧、呕吐、腹泻及有脱水现象的孩子不能吃泻剂(13章151页)，因会加剧脱水的情况，甚至死亡。
- 不要使服用泻剂成为习惯(11章126页)。
- 不足二岁的小孩不可灌肠或吃泻剂。

### 正确使用灌肠：

1. 普通灌肠可以解除便秘(干、硬、不易解出的大便)。只需使用温水，或加一点肥皂剂。
2. 严重呕吐的病人若脱水时，可轻缓地使用缓灌肠的方式补充水分与电解质!(13章152页)

## 常用的泻剂、轻泻剂

蓖麻油、鼠李（缓泻剂）、 旃那皮（晒干的番泻树叶 senna leaf）等	都是有刺激性的轻泻剂，它们的害处比益处多，最好不要用。
镁乳 氢氧化镁 硫酸镁（Epsom salts，附录 383 页）	这些泻盐便秘时可用，只可少量使用，不要常用。腹痛时绝不可用。
矿物油（附录 383 页）	有时用在痔疮合并有便秘的人，可以润滑粪便，不建议使用。

### 正确使用泻剂 (purges)、轻泻剂 (laxatives)

轻泻剂也是泻剂，只是药力较弱。上面所列的药用少量时是轻泻剂，多了就是泻剂。轻泻剂会使肠蠕动增快及软化大便；泻剂则造成腹泻。

泻剂：只有当一个人吃了毒物时要尽快把它清出来时才用（10 章 103 页）。否则都是有害的。

轻泻剂：镁乳、镁盐等可以少量的用于便秘。患痔疮的人便秘时（13 章 175 页）可服用矿物油，不过，矿物油只是使粪便变滑，而不是使它变软。矿物油的剂量是睡前 3-6 茶匙(15-30cc)，千万不可与食物同服，因为矿物质会使人体无法吸收食物中某些重要的维生素。服用矿物油不是最好的方法。

栓剂：子弹形的药丸塞入直肠中，可以改善便秘或痔疮（13 章 175 页、附录 383 页、392 页）。

### 较好的方法：

富含纤维的食物会使大便柔软。最健康并温和的方法是大量喝水与吃富含纤维的食物，如树薯、山芋类及全谷类（11 章 126 页）。多吃蔬菜、水果也很有帮助。

大量自膳食中摄取天然纤维的民族较少患痔疮、便秘及肠癌等疾病，反之吃“现代化”精制食物的人就比较容易得上述疾病。要使排便习惯良好，就要避免食物过度加工精制，多吃全谷类制成的食物。