

5. 不药而愈

一、自然防御疾病的方法

大部份的病都不需用药，身体有其天然防御疾病的方式，这往往比药物更重要。

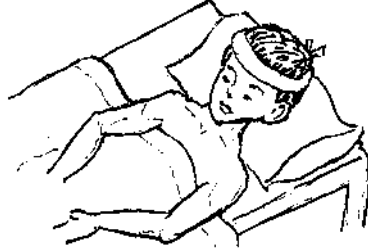
人们能从大部份的疾病恢复健康——
包括感冒及流行性感冒——而不需要任何药物。

为要对抗疾病，所需注意只有：

保持清洁



充分的休息



**足够的营养
与充分的液体**



即使是需要药物治疗的严重疾病，**也要靠身体本身的抵抗力才能痊愈**，药物只是辅助。清洁、休息及营养的食物与大量的液体仍是最重要的。

维持健康是一门艺术，不需要也不应该完全倚赖药物。即使你的家乡没有现代化的医疗，只要你愿意，还是可以学到许多预防及治疗常见疾病的方法。

很多疾病不需用药也能预防或治疗。

学会正确「用水」比使用药物更能预防与治疗疾病。

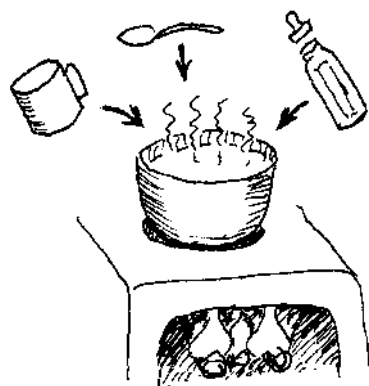
二、用水治病

不靠药物多数人还是活的好好的，但没有水则无人能活。事实上，人体一半以上（57%）是由水构成的。如果乡村的人都能善用水资源，疾病与死亡---特别是小孩---就可减少。

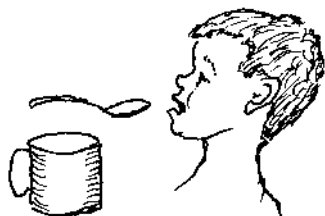
例如，预防及治疗腹泻最基本的方法就是**正确的用水**。在很多地方，腹泻是导致小孩生病与死亡最主要的原因，而受污染的水往往是造成腹泻的原因之一。

预防腹泻与其它疾病重要的方法之一就是确保饮用水的安全，可在井与泉水旁建造篱笆与围墙，以防垃圾与动物造成的污染，或使用混凝土与岩石作完善的排水设施引流雨水与涨溢的河水，才不致污染水源。

把水煮开或过滤后再饮用与烹调可以确保饮用水的清洁，预防腹泻。这点婴儿来说更重要。婴幼儿的奶瓶与餐具一定要煮沸，如果有困难执行，使用杯子与汤匙则较安全。此外，大小便后一定要用肥皂洗手，饭前及处理食物前也应洗手。



▲预防



▲治疗

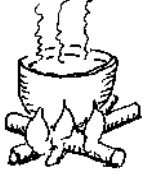

小孩腹泻常见的死因是严重脱水或身体失去太多的水份（13章151页）。给腹泻的小孩大量饮水（最好是加一点糖 / 谷类及盐），就可以预防及改善脱水的现象（13章152页）。

给**腹泻的小孩足够的水比给任何药都重要**。事实上，只要给足够的水，治疗腹泻并不需要药物。




以下的情况，**正确用水比使用药物更为重要**。

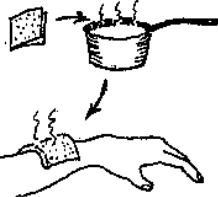
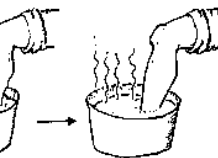
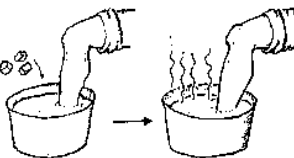






三、正确用水往往比药物更有效

预防

预防	用水法	图解
1. 腹泻、寄生虫及肠道感染。	饮用煮沸过或过滤的水，洗手等（12章135页）。	
2. 皮肤感染。	常常洗澡（12章133页）	
3. 伤口发炎、破伤风。	用肥皂及清水清洗伤口（10章84、89页）	

治疗

治疗	用水法	图解
1. 腹泻脱水	大量饮水（13章152页）	
2. 患有发烧的病	大量饮水（10章75页）	
3. 发高烧	除去衣物将身体泡在清凉的水里（10章76页）	
4. 泌尿道轻度感染（多见于妇女）	大量饮水（18章235页）	
5. 咳嗽、气喘、气管炎、肺炎、百日咳。	尽量饮水，并用热蒸气吸入（使黏液易咳出）（13章168页）	

预防	用水法	图解
6. 疮、脓痂疹、癣、脂漏性皮肤炎、青春痘	用肥皂及清水搓干净 (15 章 201、202、205、211、215 页)。	
7. 感染的伤口、脓疡、烂疮	热敷或泡在热水里 (10 章 88 页、15 章 202 页)。	
8. 肌肉和关节僵硬、酸痛	热敷 (10 章 102 页、13 章 173、174 页)。	
9. 拉伤与扭伤	第一天将关节浸在冷水中，之后用热水浸泡 (10 章 102 页)。	
10. 皮肤痒及烧灼感或发炎	冷敷 (15 章 193、194 页)。	
11. 轻度烧伤	立即浸泡在冷水中 (10 章 96 页)。	
12. 喉咙或扁桃腺炎	用温盐水漱口 (21 章 309 页)。	
13. 眼里有酸、碱或其它刺激物	立刻以冷水冲洗眼睛，并持续 30 分钟 (16 章 219 页)。	
14. 鼻塞	吸盐水 (13 章 164 页)。	
15. 便秘、硬便	大量饮水 (灌肠也比吃泻药安全，但勿过份使用，1 章 15 页、11 章 126 页)。	
16. 唇疱疹	有征候即在水泡上冰敷一个小时 (17 章 232 页)。	

上述所举例子 (肺炎除外)，只要正确的用水，通常不需用药，本书还有许多不药而愈的建议，只有在绝对需要的时候才用药。