

高英高級工商職業學校 100 學年度第 2 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	餐管 2-1	學生姓名	霍柏任		
研讀書名	90%的藥都不能吃	書籍作者	岡本裕		
出版單位	平安文化有限公司	出版年月	2007 年 01 月 01 日	版次	初版
班級導師	林佩瑋老師	國文老師	蔡慧美老師		

心 得 報 告 內 容

一、 相關書訊：

本書介紹有關於醫生對藥物治療行為依賴十分普遍，並揭開「藥」的危險性，強調真正健康的心靈與有效運動習慣，才能確實保護自我。

「儘可能停止服用所有的藥物，就算辦不到，停止服用越多越好」這是醫生該有的志向，為何沒人能說出有關於藥物的真相？其實藥廠對媒體的贊助以及政治家和政府也一樣，醫生公會亦然，患者是唯一的支柱，只有醫生才能說不非說不可的真相。

美國死亡排行榜第四名，每年有約十萬多名沒病沒痛的人因為「藥物的副作用」而死亡。

二、 內容摘錄：

說實話，追求健康和常用藥物根本就不相容的。因為增強自我治癒力這種追求健康的目標，和經常服用降低自我自癒力的藥物，根本就是完全相反的東西〈p. 061〉

運動不足是萬病的根源。在癌症患者身上，運動不足的影響會出現更顯著的差異，經常運動的癌症患者和不太愛運動的癌症患者相比，治療明顯快許多。〈p. 63〉

依賴藥物可能可以暫時解決問題，可是問題卻因此變得更嚴重。等到病情慢性化之後，就更難治癒了。總而言之，藥物會妨礙治本。〈p. 89〉

三、 我的觀點：

「總覺得身體不是很舒服」這種時候，該怎麼辦呢？馬上吃藥的人要特別小心了，在身體不舒服時後試圖依賴藥物的人，健康長壽的可能性就非常低。原因其實很簡單，因為藥物不但有損你的健康，更不會增加你的健康，也就是說不依賴藥物的身體等於不需要藥物的身體，才是讓身體健康成真的重點。何謂不需要藥物的身體？就是所謂的免疫力（自我自癒力）強的身體。

本書的作者，定期造訪老人之家，發現長壽的人並不是因為身體強壯才能長壽，而是他們只服用了最低限度

的藥物，相反的，很多案例中，也有因為過度服用超乎必要的藥物而導致壽命減縮的。其實醫生開藥，並不代表醫生肯定藥物，也就是說，開藥就是以毒攻毒，這種危險的行為，其實就是不得已的處方。

沒人敢揭發藥物背後的恐怖與真實性，幾乎所有的醫生都不會想把這惡劣的事實揭發出來，媒體也由於立場的關係，不得不順應贊助商，所以也不願追出真相。書中提到，正常的日常生活、運動、飲食、少鹽少油、深呼吸，其內容都極為簡單，但因為時代的變化，人們變得熬夜、不運動、多鹽多肉，身心也就越疲乏，久而久之悶出病了，也就容易找醫生了。

發覺日常生活中，很多親朋好友都太依賴藥物，疼痛時馬上吃止痛藥，感冒的時候不時來一粒普拿疼，更別提有很多人長期吃藥，例如高血壓、糖尿病，以及為失眠所苦之人。年幼時，大人和醫生給的觀念是：按時服藥，並確實服用完藥，方可痊癒。其實並不然，這只使我們身體更加脆弱，完全無免疫力，吃久了還會上癮。我所說的上癮即時依賴，過度依賴這些藥物，往往會使我們早日登天，本書作者糾正了現代人是藥物為仙丹的理論，並公開這些可怕藥物的真相。如書中例子，病患很注重自己身體健康，所以他會好好吃藥，但他可能完全不知道他自己正在摧殘他自己吧。經常服用安眠藥，不只提高了安眠率，更近一步的提高了死亡率，淋巴球是人體重要免疫細胞，服用安眠藥，會導致淋巴球機能低下，人體也就靦顏借命了。

書中的各種例子，讓我驚醒，使我原本的錯誤觀念留到今天就好。舉個日常生活中的例子來說，我爺爺是介軍人，五十八歲發現有帕金森氏症，去醫院尋求協助，後一年不能走路了，至今，只能依靠醫療器材苟活，相對的，院方給的藥物日漸遞增，早中晚各七顆藥，配入藥水糖漿中，待藥丸軟化後注入，一個月就吃了約六百三十粒藥丸，這已經是一種神經毒了，醫師所開的藥，就如同作者所說，按照患者需求開藥，原本的問題非但沒有解決，反而日益嚴重，但家人卻希望醫生開的藥愈多，快點使爺爺病好回家與我們團圓，事實上，這只是縮短了我們與爺爺相處的時光。

但是藥物並不是一無所用，它的用途只適合在無計可施的應急處理，比如說：類固醇，在社會上，這藥物被視為壞東西，但是在必要時刻卻能夠救人的少數藥物，像支氣管氣喘的疾病，一旦發作，會出現嚴重發炎反應，導致支氣管封閉，無法呼吸，不注射類固醇，就會致死；蕎麥過敏也是如此，全身血管瞬間擴張，造成休克狀態，若沒有類固醇這種藥，無論醫術多高明的醫師也都無計可施。想想看，為何古代人沒有現在所盛行的流行性感冒呢？那就是現代人因生活便利，飲食上的暴飲暴食，造成肥胖、糖尿病、高血壓…許許多多的文明病，不但不勤加運動，反而狂吞藥狂熬夜，這樣豈不是咎由自取嗎？等到病毒擁有了抗藥性，事情越演越烈，人們才懂得修法禁止藥物並強迫每日運動，那我們跟那籠中鳥有何不同？吃人工飼料、打疫苗、生長激素，全都是藥物，地球上的生物何時才能回到無污染無藥物的時代呢？

不單是我個人，期許各位生病看醫時，尋求如何運動、飲食，強化自己免疫力，而不是拚命索取藥物，這樣不僅使自己健康，還可以減少藥物氾濫的問題，相信眾人不再依賴藥物而生存。

四、討論議題：

如果沒有藥物，這個社會上是否就沒有所謂的毒品？

健康食品是不是變相的一種藥物？