

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

图书基本信息

书名：《不被醫生殺死的47心得：百萬人肯定，現代仁醫的良心處方箋》

13位ISBN编号：9789861363646

10位ISBN编号：9861363645

出版时间：2013-8-29

出版社：如何出版社

作者：近藤誠

页数：224

译者：劉滌昭

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

內容概要

各界名人良心推薦

孫越 終身義工

陳錦煌 新港文教基金會董事長，前行政院政務委員

陳慕純 前台大醫師，陳慕純內科診所負責人

李泓斌 泓斌中醫診所院長，順勢療法醫師

蘭萱 知名電視、廣播節目主持人

王明勇 生機食療專家

李秋涼 愛德園文教基金會董事長，癌症生存者：

這本書不只印證了我成功抗癌的經驗，甚至書中提到長壽秘訣在於攝取多油脂的食物，也讓我深有共鳴。願近藤誠醫生這本宣揚好觀念的著作，不只端正眾人的醫療觀念，更促進醫界看重「病人」勝於「醫病」。

樓中亮 樓氏古中醫創辦人，樓中亮中醫體系院長：

作者披露高血壓及糖尿病患者不需終身吃藥，確是事實。本書作者所提出的「不能只看數值就以為生病」「不要吃藥，多多走路」「癌症是誤診最多的疾病」……等等觀點頗有道理，值得讀者們參考與省思！

朱慧芳 財團法人梧桐環境整合基金會執行長，綠色作家：

寫出這樣的內容、選用這樣的書名，無庸置疑是要有勇氣的，我要籲請讀者暫且放下先入為主的慣性念頭，以免錯失接受另類觀點的機會。

吳寶芬 吳寶芬健康教育中心負責人：

醫生的職責就是在減輕病人的痛苦。但是現在的醫療行為，充斥著太多的「強迫推銷」「不實恐嚇」，就是因為大家無法坦然接受「年華老去天經地義」的真理。但生老病弱死，就是生命的劇本呀。

看了近藤醫生的這本書之後，不但令我佩服感動，我還要多加一句：誠葛格，我喜番你！

一本書，就能改變不當的醫療觀念！讀者實證推薦！

我是個糖尿病患者，我的醫生朋友推薦我看這本書，並且告訴我：「雖然我沒有勇氣寫出來，但這些都是真的。」（46歲，男性）

這本書讓我反省，我是不是太小看了帶孩子去打疫苗這件事！（33歲，女性）

只是調整了高血壓的標準，降血壓藥的銷量即狂飆六倍……在了解到「超過130就是高血壓，是謊言」後，我已經停藥不吃了！（68歲，女性）

有位熟人持續在吃控制膽固醇的藥，還導致憂鬱症發作，斷送了自己的性命。真希望他當初能看到這本書。（46歲，女性）

不看著患者，卻死盯著電腦看，然後開出藥方，我一直對這樣的醫生有著很大的疑慮。希望因為這本書的出版，能有更多「站在患者立場著想的醫生」。（37歲，女性）

這本書讓我從根本改變了選擇醫院的方式！（39歲，女性）

雙親都因為癌症而死的我，終於不再活在癌症的恐懼中！（63歲，男性）

這書讓我了解到，為何藝人們做完癌症手術不久就死掉了的真正原因。（33歲，女性）

咖啡可以遠離糖尿病和腦中風，真讓我開了眼界。（64歲，男性）

我父親因受藥害之苦而亡。父親說過，他是中了「藥毒」。看了這本書，我確信父親是對的。近藤醫生能以醫生的立場寫出這本書，這樣的義行真的很令人感佩。（44歲，女性）

自己的身體、自己的人生，自己作主

某位病人說：「我差點死掉。我打了流行性感冒的疫苗後，馬上感覺身體不適，送到醫院好不容易才保住命。」

我告訴他：「那是疫苗的關係，以後不要再打。」他回答：「好。」

到了第二年，他跟我說：「我今年還是注射了疫苗。」

這種令人發噱的對話，在醫療界經常聽到。

也就是說，如同「飛蛾撲火」般，自己主動接近醫生，結果喪失性命或縮短壽命的人還真不少。

日本人是世界上最受醫生喜愛的人。

每人每年平均就醫十四次左右，達先進國家平均數的兩倍以上。

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

政府強力推動健康檢查與癌症篩檢，而國民也樂於接受。

只要到醫院，醫生一定能幫病患想辦法。因為他們是疾病的專家，應該了解如何預防疾病或治療疾病

……
一般人沒有經過深思，大多抱持這樣的想法，因此即使冒著可能因為注射疫苗而死亡的風險也要去找醫生。

感冒藥或抗癌劑都治不了病

醫生真的能預防或治癒你的疾病嗎？

身為醫生的我，答案是NO。

感冒、頭痛、高血壓、高血脂症、心律不整、癌症……

有九成的疾病，即使是看過了醫生而痊癒，但其實未必復元得比較快。

而且，副作用或後遺症的風險相當大。

例如，針對感冒病毒發揮作用的治療感冒藥，到現在還沒有開發出來。

退燒的解熱劑或止咳的咳嗽藥等，可暫時緩和不適症狀的「對症療法藥」，雖然能讓身體短時間內感覺較為舒適，但是卻會延緩復元時間。發燒或咳嗽等症狀都是身體正在與病毒戰鬥，試圖將病毒逐出體外的信號。而藥物卻會妨礙身體本身的治癒力。

流行性感冒可以使用疫苗來預防，或用瑞樂沙等藥物來治療，但都沒有醫學的證據，充其量只能說達到了「效果值得期待」的水準。

相反地，因為感冒藥或流行性感冒疫苗的副作用而死亡的人卻相當多。

高血壓指導棋，促使降血壓藥的銷量暴增六倍

在日本，罹患高血壓的人口達四千萬人，高血脂症則有三千萬人，而糖尿病人口，包含「準患者」在內大約有二千三百萬人……日本的「病人」數可以說相當可觀。

但我認為，這不過是一種賣藥的策略。

「血壓達到這個程度最好接受治療」，這種所謂的高血壓基準，毫無根據的不斷調降。過去有很長一段時間，最高血壓的基準定為一六 mmHg，二 年降為一四 ，二 八年的代謝症候群檢查標準更調降至一三 。

過了五十歲之後，「最高血壓一三 」是一般的數值，因此大多被視為高血壓患者而被迫服用降血壓藥來「治療」。

結果，藥品業界一片榮景。一九八八年時，降血壓藥的銷售額大約兩千億日圓，但到了二 八年突破一兆日圓，二十年間成長六倍。血壓行銷手法非常成功。

日本在十多年前就已發現，國民中總膽固醇較高的人比較長壽，但是標準值卻未提高。結果降膽固醇的司他汀類藥物每年銷售額達兩千六百億日圓，相關醫療費用估計更高達三倍。

世界上數萬人規模的追蹤調查也發現，使用藥物來降低血壓或膽固醇，即使數值改善，但早死的風險相對增加。

有九成的癌症是越治療命越短

有九成的癌症放著不管的話比接受治療更能健康的存活。已逝的知名新聞主播逸見政孝，在得知罹患惡性的硬胃癌後，雖然接受了大手術，仍不幸在三個月後離世。

我在超過二十年時間中，合計接觸超過一百五十名以上的「癌症擱置病人」，其中也有胃硬癌病人，但是沒有人在短短數個月內死亡。他們過著一般的生活，很多人存活了三至九年不等。

抗癌劑含有強烈的毒性。抗癌劑的效果只能「暫時性的使癌硬塊縮小」，並不能治療癌症，或延長壽命。然而日本人的癌症又以胃癌、乳癌等實質癌（固態癌）占多數，就這一點來說，使用抗癌劑完全沒有意義。只會因為副作用而縮短性命。

那麼癌症檢查呢？其實沒有任何證據顯示它有效果。癌症不論如何「早期發現、早期治療」，從一九六 年代起因為癌症而死亡的比例並沒有下降。沒有症狀，在檢查中發現的癌症，幾乎都是不會致命的「疑似癌」（疑似癌的定義詳見心得7）。真正致命的癌症都是已經轉移的，即使做了切除手術或以抗癌劑治療已無意義。

總之，癌症盡可能放著不管，反而能快樂地長久存活。

醫生比黑道、強盜更為惡質

請大家想一下身邊或名人中，是否有人因為醫療過失而死亡或致殘？

例如，前面提到的逸見政孝，原是活躍在電視圈的人氣主播，發現罹患癌症後宣布：「暫時退出螢光

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

幕以專心治療。」但是短短數個月就病逝。類似的悲劇近來經常可見。死亡前與病魔搏鬥的痛苦，包括嚴重的倦怠感、噁心、掉髮、暴瘦等實在令人同情。

其實，放著不管並不會痛苦的癌症不少，例如胃癌、食道癌、肝癌、子宮癌等都是。

忍受痛苦依然不治，是因為接受了「不必要的治療」的緣故，但是醫生還是不斷慫恿的新病患：「癌症非常可怕，最好立即接受治療。」

背了黑鍋的癌症想必也非常無奈吧。

不僅限於癌症，有人檢查出代謝症候群而開始慢跑，不幸因為心肌梗塞而死亡，也有人發現腦部有動脈瘤而接受手術，結果造成半身麻痺……

因為就醫而縮短壽命的人真的不勝枚舉。

醫生比黑道、強盜更為惡質。黑道不會殺死無辜民眾，或逼迫一般人切斷手指。強盜的目標通常也只是金錢而已。

但是醫生不但威脅病患支付金錢，而且可能導致病人殘障，甚至死亡。

我自己也因為藥害而腳部傷殘

我小時候每次發燒時，開業醫生的父親就為我打針。感染瘧疾而發高燒時，因為注射了過多的抗生素，導致腳部肌肉病變，成為膝部無法彎曲的「肌肉攣縮」，有一段時間要拖著腳走路。

我的瘧疾能夠治癒或許是抗生素發揮效果，但即使是有效的醫療，仍必須冒著被副作用傷害的危險。

不過，我們父子當時都堅信醫療。我就讀小學高年級時，爆發流行性感冒，我帶了十位同學回家，請父親為他們注射預防針。父親二話不說，為大家注射疫苗，讓我得意洋洋好一陣子。

不久後，我自己也走上了醫學的道路，學校還沒有畢業就結婚生子，而且經常讓小孩吃藥。直到我當了醫生之後，才了解到藥害的可怕。

不少小孩因為疫苗或退燒藥的副作用，頭腦受到傷害，一夜之間變成痴呆狀態或甚至死亡。其實這些藥物根本沒有預防或治療疾病的效果……

知道了這些事實的時候，想到我過去竟做了如此危險的事，不禁背脊發涼。

於是，「希望找到在醫療上只獲得正面幫助與避免危險的方法，並且盡可能做到減少不必要的痛苦或悲慘的醫療死亡事故」，就成為我最大的心願。

一切從「挽救原本會被切除的乳房」開始

我從慶應義塾大學醫學部畢業後就進入學校的放射線科，專門針對癌症的放射線治療，進行研究、授課和門診的診察。之後前往美國留學，開始對日本的癌症醫療產生疑問，首先於一九八八年在月刊《文藝春秋》上發表名為〈乳癌不用切除就能痊癒 治癒率相同，卻任意切除乳房，可說是外科醫生的犯罪行為〉的論文。

當時，僅摘除病灶的「乳房保留療法」在歐美國家已經是很普遍的作法，但是日本依然將整個乳房切除，非常殘忍。

我打算將保留療法傳達給更多的女性，希望救助更多的乳房。在此之前，我的姊姊於一九八三年罹患乳癌時，我也給她看了歐美的治療實績，並告訴她：「如果是我，我會選擇保留療法」。

姊姊同意採取乳房保留療法，經過三十年後的現在仍健康地活著。

《文藝春秋》的報導引起了很大的迴響，有一年來我門診選擇保留療法的患者達到三千人，占全日本乳癌患者的一%。二十年後的今天，日本乳癌的患者有六成以上選擇保留療法。

我廣泛學習世界各國的癌症治療法，而且可能是日本第一個將癌症百分之百告知病人的醫生。

我在一九九六年上市的著作《抗癌革命 與癌共生》中，發表癌症有真正的癌與疑似癌，不論哪一種，手術或抗癌劑的治療都是無效的，結果引發激烈爭論。之後出版的《逃離不良治療和醫生的啟示》《大學附設醫院使病患死亡時》等著作中，更提到有關醫療的全盤問題。

在這三十年間，包括週六、日在內，我每天清晨六點即進入研究室，除了為病患診察之外，幾乎都在閱讀或寫作醫學論文。整天伏案工作，感覺就快與桌椅連結一體了。

病患們，不要與疾病作無謂的抗爭

二 一二年，對我來說是很特別的一年。

首先，我歸納「癌症擱置患者」之治療過程的著作《推薦癌症擱置療法 一五 名患者的證言》問世，其中接受我診治時間最久的患者，有二十二年之久。實際證明了《抗癌革命 與癌共生》中「疑似癌」的理論，讓我放下了肩上的一個重擔。

「大學附設醫院的癌症門診，卻不治療癌症」，能夠持續進行這項某種意義上可稱之為奇蹟的工作，

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

主要拜慶應大學的「自由」與「獨立自尊」的精神所賜，對此我由衷感謝。

而且，這一年還意外獲得了「菊池寬賞」。

一九八八年我在《文藝春秋》上發表〈乳癌不用切除乳房就能治癒〉時，就已有「等於向日本的醫學界宣戰，未來不但無法出人頭地，在醫院內也可能遭抵制」的心理準備，但我仍決心獨自奮鬥，盡可能讓更多的人理解。

能得到這個獎，我真的非常高興。

本書歸納了避免無謂痛苦的治療和悲慘的醫療致死的心得。

例如，最近「預防醫學」非常興盛，但它的真正面貌卻是「招徠患者的醫學」。我希望大家不要成為醫生的「肥羊」。

設備齊全的大學附設醫院、日本紅十字會醫療中心、國立癌症研究中心等，一般人認為是「好醫院」的大規模醫院，請將它們視為「能接受最佳實驗的醫院」。

罹患癌症，要忍受莫大的痛苦，仍然難逃一死。但死亡並非癌症所造成，而是「治療的結果」。不過，醫生一定會說是「癌症的緣故」。請不要被騙。

基本上，如果沒有自覺症狀，而且胃口正常的話，即使醫生認為哪些部位不正常，或是發現癌細胞，最好都把這些話拋在腦後。急著治療，反而會縮短壽命。

現在，透過書籍或網路，很輕易就能獲得各種資訊。這真是非常了不起的時代。過去「有關疾病的問題都信賴醫生，並且一切聽從醫生」的人，請改變觀念，養成「對醫生抱持懷疑態度，自己進行調查」的習慣。

請學習避免被醫生殺害的方法，以保護自己免於枉死。

因為，自己的生命、自己的身體、自己的人生都是唯一的。

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

作者簡介

作者簡介

日本醫界的良心

近藤誠 Makoto Kondoh

慶應大學醫院放射科醫生，行醫至今超過40年。1948年出生。1973年畢業於慶應義塾大學醫學系，同年進入該大學放射線科。1979～1980年赴美國留學。1983年起擔任慶大醫學系放射線科講師。專長為癌症的放射線治療，為了實現以病患為本位的治療，積極推動醫療資訊的公開化。

近藤醫生不止是乳房保留療法的先驅，更發表許多與大眾切身相關、卻無人敢言說的醫療意見，例如抗癌劑的毒性、擴大手術的危險性等癌症療法。此外，他還持續進行醫療啟蒙教育，這些功績使他獲得2012年「第60屆菊池寬賞」。代表著作有《抗癌革命 與癌共生》《癌症別急著開刀》《「剩三個月的生命」是謊言》《不被醫生殺死的47心得》等多部敲響醫療警鐘的大作。

譯者簡介

劉滌昭

輔仁大學日文系畢業，日本拓殖大學經營學碩士。曾任牛頓雜誌叢書主編、日本文摘主編、民生報日文編譯，現為專職譯者。譯有《不生病的生活》《曼哈頓名醫的萬能健康法》《變年輕的技術》《一日一餐的健康奇蹟》《不被醫生殺死的47心得》等書，堪稱國內首屈一指的健康書翻譯家。

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

書籍目錄

- 推薦序 日本醫界的唐吉軻德 綠色作家 朱慧芳
推薦序 一語破玄機，醫界不能說的秘密 樓氏古中醫創辦人 樓中亮
推薦序 感恩本書印證我的生命 癌症生存者 李秋涼
推薦序 義，怎麼唸？ 超人氣健康講師 吳寶芬
第六十屆菊池寬賞得獎感言
前言 自己的身體、自己的人生，自己作主
第1章 什麼時候才應該去醫院？
心得1 「先去醫院再說」的人，是醫生的「肥羊」
心得2 會說「這是老化現象」的醫生值得信賴
心得3 越常看醫生的人越早死
心得4 「血壓一三〇，生病了！」沒這回事
心得5 吃藥降血糖沒意義，而且副作用大
心得6 降膽固醇藥的「預防疾病率」比樂透中獎率還低
心得7 癌症是誤診最多的疾病
心得8 「早期發現」未必幸運
心得9 不能有「罹患癌症莫可奈何……」而任憑醫生處置的想法
心得10 健康的人要避免醫療輻射。一次斷層掃描就有致癌風險
心得11 醫生的健康指導反而招致心臟病
第2章 病人們，別跟疾病對抗
心得12 一次開超過三種藥的醫生不能信賴
心得13 遇小感冒就開抗生素的醫生不能信賴
心得14 說「使用抗癌劑能延長壽命」的醫生不能信賴
心得15 九成的癌症越治療越短命。放著不管最好
心得16 不要養成動不動就找醫生開藥的習慣
心得17 痛不可怕。正確使用嗎啡，可安全地延長生命
心得18 癌症的疼痛可以控制得很理想
心得19 安詳離世就是「自然死亡」
第3章 篩檢、治療的謊言
心得20 癌症篩檢越普及，死亡人數越多
心得21 「請忘掉乳癌篩檢的一切結果」
心得22 切除胃之前應知道的事
心得23 不到一公分的動脈瘤，一年內破裂率僅 〇. 五%
心得24 斷食、果菜汁、免疫療法……小心醫生的「癌症詐欺」
心得25 「免疫力」無法預防癌症
心得26 常見的醫療傷害案例
第4章 健康活到百歲的「飲食」心得
心得27 選擇「不減少」體重和膽固醇的健康法
心得28 「每天攝取優質蛋白質和脂肪」可打造健康百歲的身體
心得29 每天不超過兩罐啤酒，酒就是「百藥之長」
心得30 攝取過量海帶或海帶芽可能致癌
心得31 膠原蛋白不能使肌膚嫩Q。葡萄糖胺無法直接到達膝蓋
心得32 「高血壓不能吃太鹹」是謊話。精製鹽比天然鹽更令人安心
心得33 咖啡可遠離癌症、糖尿病、腦中風、癡呆、膽結石、皺紋
第5章 健康活到百歲的「生活」心得
心得34 半夜十二點前後熟睡的「超」早睡早起健康法
心得35 不用香皂、洗髮精，肌膚和頭髮更健康
心得36 對大醫院來說，你不是病人而是白老鼠

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

- 心得37 「撫觸身體」能消除精神壓力
 - 心得38 聊天、大笑、吃。多動嘴巴能促進健康
 - 心得39 常走路的人不易癡呆
 - 心得40 不可施打流感疫苗
 - 心得41 記住「放著不管就是治療」
 - 第6章 不畏懼死亡的老年活法
 - 心得42 學會驟然而逝的技術
 - 心得43 喜怒哀樂形於色的人不容易失智
 - 心得44 規畫持續工作到百歲的人生
 - 心得45 真的發現進行癌該怎麼辦？
 - 心得46 轉移癌，如同蠟燭燒盡地自然死亡
 - 心得47 試著寫下「生前遺囑」
- 近藤誠的「生前遺囑」

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

精彩短評

1、真是值得一看的好書

《不被醫生殺死的47心得：百萬人》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com