



NATURE THERAPY

## NATURE THERAPY 自然疗法的奇幻旅行

编辑\_许建明 撰文\_吴欣欣博士 插画\_林子伊

自然疗法医学一向被视为另类疗法 (Alternative Medicine)，  
从远古至今，整个发展过程中一直未被西方主流医学所认同。

但时间证明，其所遵循的顺应天然的主张，  
才是对馈于我们丰富宝藏的大自然的敬重。

## “女巫”与“炼金术士”的贡献

追溯远古流传，自然疗法一度与“巫术”、“邪魔”、“魔幻”或“炼金术”拉近，甚至相提并论。事实上，在自然疗法领域上所采用的“草药”与女巫“制药”来炼金术的手法：“冥想”、“气的修行”及运用“超自然力量”中的方法与“邪魔”、“魔幻”的情景；甚至同类疗法对矿物提炼的过程与“炼金术”中对金、木、水、火、土各种物质的理解及研究；前后两著作之下也十分相似，难怪会倍受误解。然而女巫、修士、民间医者及炼金术士对后世的医药学亦影响甚为深远，在本能和经验累积下，有赖“巫术”使医疗逐渐成形，尤其在草药领域上；而“炼金术”为医药学亦带来重大贡献，打下药理基础。

公元313年，罗马君士坦丁大帝颁布米兰法令(Edict of Milan)宣布基督教会的合法性，并下令停止在罗马帝国内一切对基督教的迫害。自此，基督教于广大的罗马帝国版图内急速成长，并于欧洲发展成为最具影响力的宗教。时至中世纪，基督教会的宗教力量足以影响医疗技术及医药学的发展。此时，教会倾向支持医师(Physicians)的发展，以西方主流医学见称；对于其他医疗人士，包括修士、僧侣、民间医者及妇女，却因其与基督教义不相符合而予以压制。皇家人员更一度介入当中，教皇何诺三世于11世纪在位期间禁止修士行医。

当时，妇女的社会地位可说是完全不受尊重，妇女亦因害怕被视为“女巫”而停止学习与使用草药。就算选择继续研习及采用草药的妇女，所过的日子亦不见天日，一度翻天覆地的封禁行动——“女巫巫猎”(Witch Hunting)延续长达4个世纪，社会上对民间医者和使用草药的妇女的迫害达至顶峰。教会人士要以极凶残手段，对拥有医药知识的妇女一边高呼着“女巫”、“邪魔”，一边话生地打砸或烧死她们。对此等医者的迫害，实等同将“自然为本”的医疗概念和有关知识一同埋藏。

随着罗马帝国的衰落，基督教会虽借修士僧助神的法力为平民解除病痛，初期在教堂或小诊所服务。在德意志大帝时期，基督教徒终于在370年建成基督教徒医院，而西方第一所医院于400年在罗马建成。“自然疗法”一向尊重身、心、灵平衡，因“灵性”的治疗有着心灵的依归，对身心健康发展起了微妙作用。

## 18世纪以前——医学之父

被誉为西方“医学之父”的古希腊人希波克拉提斯(Hippocrates 460~377 B.C.)，出生医学世家，他从父亲处学懂医学知识后，向往四处旅游，猎从大自然中观察和体验。在临床上实践及研究的重要性，他更赞叹大自然的万灵，相信人是由“水、火、土、空气”四种元素所组成，四种元素化在人体内的特性为“湿与干”、“热与冷”。希波克拉提斯众多的著作中不断提及“大自然就是医生”，他认为大自然是天然的治疗良方；赐予了自我治愈能力。这哲学一直为自然疗法的核心思想。希氏医学理论被公认为后世医学的发展本源。可惜，随着希氏的去世，落入“希波克拉提斯之盾”时期；医药学从此定向“西方主流医学化”，一切基于科学验证；亦不再着重从大自然中观察和体验，和汲取民间医药智慧的重要性。



## 18、19世纪——鲁索的自然哲学与同类疗法的诞生

18世纪的欧洲，大陆刚脱离中世纪的黑暗时期，步入史家称为“启蒙时期”的新时代。医学正步入黄金时期，物理医学及化学医学发展迅速。在比较开明的社会气氛下，自然疗法终于走出黑暗时代。鲁索(Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778)的自然哲学为自然疗法的回归注入了新力量，其主张回归自然的思想，对自然的崇敬，为后世自然疗法的发展提供了德国的哲学基础。后世以自然为本的支持者，纷纷倡导素食主义、水疗及天体主义，以至对“有毒”药物的强毒等，为自然疗法掀起了一场革命。

对自然疗法的另一突破就是同类疗法(Homeopathy)问世。德国人Samuel Hahnemann(1755-1843)在此时期基于以类似剂(Like Cures Like)的自然治疗概念发展一套截然不同的治疗方法。从“The Law of Similars”观点，为后世的自然治疗开创了同类疗法一个重要的派别。Hahnemann虽接受西方医学正规训练出身，相传他曾给多位病人处方西药，但因药物的剂量不足以应付众多病人，在绝望之下他想起把西药放在清水中稀释，分派给多位病人服用，希望仍可发挥一点药力，想不到药效比想象中强，于是Hahnemann就用了毕生精力，对不同的稀释级数进行有关研究。

到了19世纪，鲁索的追随者建立水疗医院，提供冷、热水疗、按摩、确立素食主义；提倡以太阳光浴和空气，及泥浆浴治疗等疗法；好好运用大自然赐给我们的天然丰富资源。

作家简介

吴欣欣

美国自然疗法医学博士  
运动医学及物理治疗师  
美国ANCB自然疗法委员会  
认证传统自然疗法医师；美国  
ANCB自然疗法委员会副委员  
中国内地、香港、澳门自然  
疗法学会会员，中国女医师协会会  
员，中国康复运动医学及心理学  
协会会员。

www.SNH.com.hk

## 20世纪——对花草的敬重

在20世纪,美国人Edward Bach (1886-1936)开创以太阳光和花草植物制作“贝曲花药”,成就以简单而有效的花药作治疗媒介的医疗体系。同样由花草果子炼制而成,除了贝曲花药外,还有天然食糖。法国人René-Maurice Gattefosse (1881-1950)重新发现精油对人类可以产生的医疗效用。

在战火纷乱时期,自然疗法更作为一种易于使用、便宜但有效的医疗手段,其社会价值亦与日俱增。直到1927年,德国柏林终于出现第一间正式以自然疗法作为医疗和研究重心的医院——The Priessnitz-Hospital。

一位德裔的美国青年在1892年患上结核病,在垂死边缘幸运地遇上自然疗法的医师,令他挽回性命,并彻底改变了他的事业与人生。这位青年便是被誉为美国自然疗法之父的Benedict Lust (1872-1945),他在美国建立了第一间自然疗法医学院。

时至今日,“自然疗法医学”发展两极化,一方面自然疗法医学院倾向以自然疗法医学结合西医主流医学于一身的训练,毕业后可注册成为“北美加政府注册自然疗法医生”(Registered Naturopathic Physicians),他们可以运用部分西药或施行小手术,而另一方自然疗法医学院仍然坚持传统自然医学的教学,不主张手术和西药,毕业后可考取“认证传统自然疗法医师”(Certified Traditional Naturopath)的资格,如同前一样,后者不时受前者打压,迈向自然之路,说易行难。

## 21世纪最受关注的自然疗法

现今,自然疗法医学的研究有三方面较为为人关注:

1. 饮食疗法包括生肌饮食、酵素饮食及益生菌疗法,用来瘦身、排毒,甚至用作医治长期病患,如癌症等研究。
2. 振荡医学(Vibrational Medicine)的研究,利用宇宙间超自然力量与身体调和,振荡医学以色、光、声音、香气和触感为媒介,以不同的能量频率来影响人体的能量场,从而达到治疗的目的。针灸亦在其中。
3. 功能药物(Functional Medicine)的研究,包括维生素补充剂和健康产品,对保健及养生的科研。

## EDICT of MILAN

教会先贤列出异教派,认为以下行为均与基督教义不相符合:

1. 修士及僧侣到别人家中探访患病者及行医,其行径被视为冒犯自己于世俗的诱惑中,故为教会所禁止。
2. 修士及僧侣在民间行医,被民间称为“巫人”,他们并非教会所封,故为教会所不容。
3. 拥有医药知识的民间医者专用于施用草药时辅以咒语,符咒,违反基督教义,故成为教会打压的对象。
4. 妇女聚会学习及使用草药,被戏称为学习“巫术”变成“女巫”,故为教会迫害的对象。

