

「自然療法乃大勢所趨」刊出後，有朋友照我的提議登入美頁(www.nccam.nih.gov)，之後來電告訴我「原來自然療法先進」。相信這位朋友的最初想法跟許多人一樣——以為自一些討厭食西藥的另類選擇那麼簡單。這也難怪，因為基本上是英國式的醫療教育制度。除了中醫外，大部分人對方法及草藥、維他命補充劑等都存有不大了解的偏見。

自然療法

經濟日報 234-024

經濟日報二零零二年四月二十三日

NCCAM曾於去年1月23、24兩日在倫敦與Royal College of Physicians舉行了一個醫學交流會議，發覺大部分英國醫生對自然療法認識不深。3千名回覆問卷的醫生只有三分之一認為他們曾使用自然療法，但其中只有14%正式研習過。我也曾多次面對一些西醫的質疑，究竟那些維他命的效用是否有足夠的臨床實驗證明。

臨床實驗證明

其實維他命（營養補充劑的普稱）的效用已有不少的臨床實驗證明，連中大也曾在威爾斯醫院做過實驗並公諸於世。美國有專門出版這些報告的公司，只是許多西醫都未看過這些報告，所以便不知道維他命的各項療效。

雖然大部分研究都是小型的，測試人數當然比不上西藥廠所做的那麼多；因為維他命或草藥是沒有專利的，有誰會投下過億元去做這些研究呢？無論如何，維他命草藥確有療效，始終是毋庸置疑的事實。

草藥抗憂鬱

現在有了美國衛生署(NIH)屬下新設的NCCAM去研究，一切結果看來更令人信服。例如他們發表了對聖約翰草藥(St. John's Wort)的真相報告(fact sheet)，指出據1996年出版的British Medical Journal引述23宗

臨床研究，對象共1,757個街症，認為此草藥對輕微至中等憂鬱可能會有療效，亦似乎比普通抗憂鬱藥較少副作用。另外的實驗結果則認為對嚴重憂鬱沒有多大用。

事實上，抗憂鬱藥及許多精神科藥物的最大問題是其副作用——它會普遍導致男性性無能（電影《有你終生美麗》有同樣情節）、女性性冷感，而頭痛及失眠、精神恍惚更是常見的問題。怪不得這幾年St. John's Wort能成為美國健康產品暢銷草藥之一了！

基本上，許多西藥可以做到的治療效果，都會有無毒及無副作用的另類療法代替。其中包括嚴重憂鬱、自殺傾向等精神病，因為患者多因腦部受到化學毒素及營養不足影響所致。成功程度當然要看醫者的學問與經驗。而NCCAM甚至正資助以另類療法對抗愛滋病的研究。

腸癌專家康復奇蹟

如果大家有看國際台的《60分鐘時事雜誌》(60 Minutes Plus)或以前明珠台的《時事雜誌》(Dateline)，你會經常看到介紹自然療法的奇蹟。例如有一輯曾在明珠台播映的

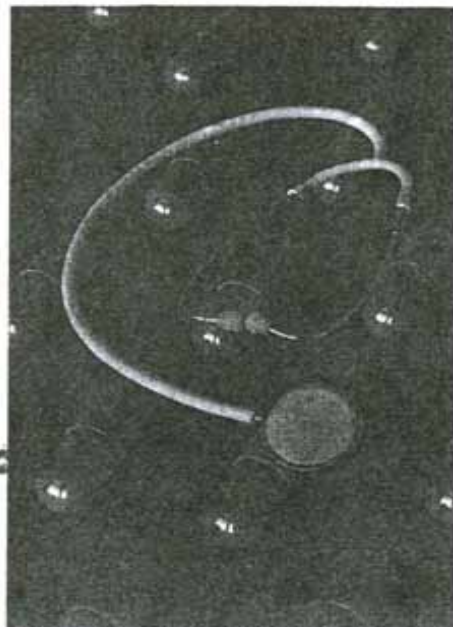
Dateline，就是介紹美國紐約一位曾獲醫學獎的腸癌專家Dr. William Fair不幸地自己也患上末期腸癌。

巧合的諷刺是，他在化療失敗後，惟有轉向試試他以前看不起的自然療法，卻意外地復原！所以他自己現身說法，支持自然療法（筆者已錄起這特輯備證。）結果許多看了這特輯的觀眾更相信自然療法的效用。現時已有超過一半美國人自掏腰包去光顧自然療法。

新加坡搶先發展

而新加坡國家大學(National University of Singapore)也剛於去年11月13-14日與NCCAM合辦了為期兩天的自然療法工作坊及學術交流。這是東南亞國家首次與NCCAM舉辦這類會議。顯然新加坡要搶先在亞洲發展自然療法。

香港政府的有關部門或大學何時才會急起直追？還是要多等數年待香港大學的自然療法學院蓋好後才去研究發展？望有關部門回應。



2002年美國《Dateline》介紹一位曾獲醫學獎的腸癌專家Dr. William Fair，不幸地自己也患上了末期腸癌，於化療失敗後，惟有嘗試以往看不起的自然療法，竟然康復了！自此投入自然療法中。