

Simplified Chinese Translation by Richard Cheng, M.D., Ph.D.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n30.shtml>

正分子医学新闻服务（OMNS，2021年12月16日）向大多数人询问笑的治愈能力，大多数人会说：“当然！”公众第一次听说它是在《周六评论》编辑 Norman Cousins 1979年出版的《疾病解剖》一书中。它被出版商描述为“诺曼·考辛斯（Norman Cousins）通过幽默和患者参与护理来对抗危及生命的疾病的畅销、开创性经典……它开启了患者与医生合作并使用幽默来增强身体的革命。‘治愈能力。’ [1]

虽然 Covid 似乎已经耗尽了这场革命的大部分内容（以及所有的幽默），但这本著名的书仍在印刷中。它甚至被拍成电视电影。 [2]

有了这一切，人们可能会认为，到现在为止，医学界会更加仔细地关注考辛斯实际上为康复所做的事情。考辛斯康复的重要组成部分是通过静脉输注给予极高剂量的维生素 C。 [3] 但是，大众似乎将他从强直性脊柱炎（一种慢性炎症性关节炎）中恢复过来仅仅归功于积极的态度和幽默感（而没有关注到大剂量维生素C的作用）。

扭转这种严重的病情不仅是需要笑的问题。突出故事的其余部分非常重要，即被边缘化或故意排除在大多数医学讨论之外的部分。

考辛斯讲述了他使用高剂量维生素 C 的决定：

“我希望从 10 克（10,000 毫克）开始，然后每天增加剂量，直到达到 25 克。为了知道我们是否走在正确的轨道上，我们在第一次静脉注射 10 克抗坏血酸之前进行了血沉测试。四个小时后，我们又做了一次血沉测试：下降了九点！我很少知道这样的令人兴奋的疗效。抗坏血酸在起作用……发烧退了，脉搏也趋向平稳。我们增加了VC剂量。第二天我们用12.5克抗坏血酸，第三天，15克，依此类推，直到一周结束，我们达到25克……第八天结束时我能够毫无痛苦地移动我的拇指。”（第 42-43 页）

Cousins 并没有展示医生和患者之间的合作，而是补充道：

“[A] 妇女两天后打电话说她曾试图讨论抗坏血酸对她丈夫的可能功效，结果医生通过喊“嘎嘎，嘎嘎”打断了她，然后将整个过程描述为“bs”这位妇女和她的丈夫决定停止为医生提供服务，尽管他一直是家庭的老朋友。”（第 132 页）

整形外科医生 Robert F. Cathcart, M.D. 指出，只要将总的一天的大剂量的维生素C在清醒的~16 小时内平均地喝（而不是将一天的剂量一下子喝掉），并不总是需要静脉注射维生素 C。[4]

无论是静脉注射还是口服，VC使用的关键是用量得足够多。没有比重新审视考辛斯自己的经历更好的总结了：

“第二天我们服用了 12.5 克抗坏血酸，第三天服用了 15 克，依此类推，直到周末达到 25 克（25,000 毫克）。第八天结束时，我能够在没有疼痛的情况下移动我的拇指。”

45 年来，我一直在建议患者“服用足够的 C 以消除症状，无论数量是多少。”我支持这种说法。

（OMNS 主编 Andrew W. Saul 于 1976 年教授了他的第一门健康教育课程。从那时起，他撰写、合着或合编了 26 本书，其中与医学博士 Abram Hoffer 合着了 4 本书。应 Hoffer and Hugh Riordan 博士的明确要求，Saul 于 2005 年创立了正分子医学新闻服务。翻译：成长博士，正分子医学新闻服务编辑及中文主编。）

References:

1. <https://wnorton.com/books/Anatomy-of-an-Illness/>

2. <https://www.imdb.com/title/tt0086891/>

3. How to Get Intravenous Vitamin C Given to a Hospitalized Patient: A Checklist <http://www.doctoryourself.com/strategies.html>

4. Vitamin C, Titration to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Acute Induced Scurvy, by Robert F. Cathcart, M.D. <http://doctoryourself.com/titration.html>

The Cathcart vitamin C paper is also posted in:

Italian: http://www.doctoryourself.com/Cathcart_Italian_Titration-1.pdf

French: http://www.doctoryourself.com/Cathcart_francais_Titration.rtf

Portuguese: http://www.doctoryourself.com/Cathcart_1981_Titration_Portuguese.pdf

Spanish: http://www.doctoryourself.com/Cathcart_1981_Titration_Spanish.pdf