

西医治不好的病

一位医生对慢性病诊疗的反思

Diseases Western Medicine Cannot Cure:
A Physician's Reflection
on the Treatment of Chronic Diseases

陶然 著



专家实话实说

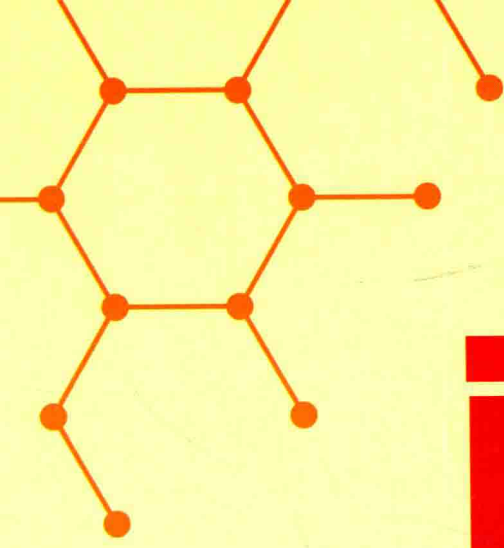
解开中国2.6亿慢性病患者的困扰

氧化医学与炎性细胞活化理论
开创慢性病诊疗新视角

慢性病治愈的核心在于活化与修复受损细胞，
调动身体本能的自我修复能力



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



西医

治不好的病

一位医生对慢性病诊疗的反思

陶 然 著

Diseases Western Medicine Cannot Cure:
A Physician's Reflection
on the Treatment of Chronic Diseases



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

西医治不好的病：一位医生对慢性病诊疗的反思 / 陶然著.
—北京：华夏出版社，2016.1

ISBN 978-7-5080-8629-3

I. ①西… II. ①陶… III. ①慢性病—诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 241367 号

西医治不好的病：一位医生对慢性病诊疗的反思

作 者 陶 然

责任编辑 段素英

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

装 订 北京中印联印务有限公司

版 次 2016 年 1 月北京第 1 版

2016 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 720×1030 1/16 开

印 张 16

插 页 4

字 数 170 千字

定 价 45.00 元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

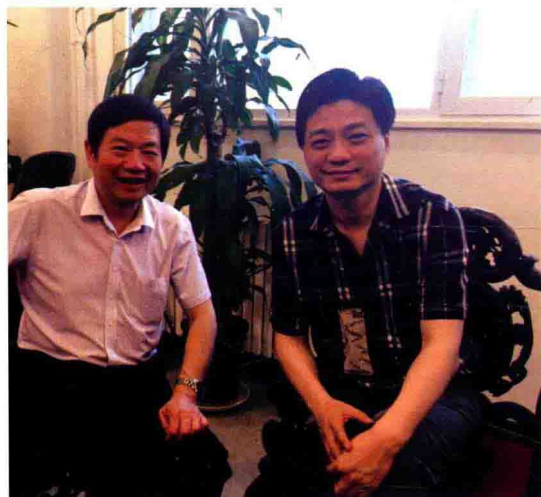
网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

2	1	1. 陶然教授
3		2. 陶然教授荣获“首都十大健康卫士”荣誉称号
4	5	3. 《网络成瘾临床诊断标准》获得总后卫生部专家论证
		4. 陶然教授与中国航天总工程师“两弹一星”功勋奖章获得者 孙家栋合影
		5. 陶然教授与联合国副秘书长泰格艾格奈瓦克·盖图



6	7	6.《新闻联播》对陶然教授进行报道
8	9	7. 陶然教授与白岩松做汶川灾后心理救援节目
10	11	8. 陶然教授与崔永元合影
		9. 陶然教授做客中央电视台《健康之路》节目
		10. 陶然教授做客《今日说法》栏目
		11. 陶然教授参加鞠萍主持的《成长在线》节目



NEWS OF THE WEEK

SCIENCE IN SOCIETY

China Reins in Wilder Impulses in Treatment of 'Internet Addiction'

BEIJING—World of Warcraft was Sun Jueping's undoing. It began to take over his life last autumn, after the 16-year-old had transferred to a new high school with higher academic standards than his previous one. He struggled from the start. "I couldn't catch up to the other students," he says. Sun chose instead to escape. Before long, he was spending 10 hours a day playing World of Warcraft, an online game. Sun spurned plans to stop. Finally, in late March, his father drove the young man a few hours from their home in Tianjin to a People's Liberation Army hospital in south Beijing and admitted him to the

of office activities may be finding it difficult to establish sufficiently gratifying social ties in their regular lives," says sociologist Zeyang Jia (Jia) of the University of Maryland, Baltimore County.

But there is no meeting of the minds on whether Internet addiction (IA) is a genuine disorder. "Labeling these behaviors as deviant is being done by older generations who have very different experiences with technology," argues Media Center, a sociologist at the University of Alabama, Birmingham. Overlooking or ignoring social factors can result in unnecessary medical interven-

a common disorder that merits inclusion," But Cotten, for one, disagrees. She thinks it is premature to include IA in DSM-F given the lack of consensus about what constitutes IA or "whether Internet addiction disorder even exists."

In China, the official view appears to be that Internet addiction is a genuine disorder, but attitudes are shifting about how aggressively it should be treated. Last year, CCTV, a central government channel, ran a series of glowing reports on a clinic in Shandong Province in eastern China that has used electric shocks on uncooperative IA patients as part of what the clinic's director, Yang Shengxin, has called a "holo treatment" to cure IA. Earlier this month, the state-owned newspaper *China Daily* ran an article touting opinions about Yang's methods, indicating an official about-face on the use of electric shocks in a mild IA treatment.

Sitting up the beast

Several years ago, when parents started showing up at AMC, claiming that their adolescent children were Internet junkies, "at first I was skeptical we were seeing a true disorder," says center psychologist Huang Xiang. But as cases accumulated, she and Tao, her boss, became convinced that IA is an authentic disorder. Of the more than 2000 cases they have diagnosed, patients were spending on average 9 hours a day on the Net.

He has been trying to put diagnosis and treatment of IA on a more solid footing. Last November, his group released the first diagnostic criteria for IA, a paper outlining the guidelines to order patients at the journal *Addiction*. The group classifies patients in three categories: simple IA (about 80% of cases), IA with accompanying symptoms such as anxiety or depression (30%), and IA with a second disorder, such as attention deficit/hyperactivity disorder (30%). About 30% of patients are teenage boys.

Tao's group has defined seven IA symptoms, including preoccupation with the Internet, disregard of harmful consequences of spending too much time online, and loss of interest in other activities. "Only being on the Internet makes them happy," says Tao. To qual-

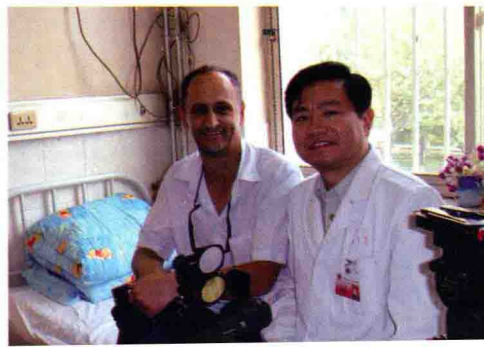


Boot camp. For youth diagnosed with "Internet addiction disorder" at the Addiction Medicine Center, psychiatrists have been (strictly) prioritized over drug to military-style discipline.

General Hospital of Beijing Military Region's Addiction Medicine Center (AMC). "No one doubts that logging long hours on the Internet can make quality of life and on occasion can lead to serious consequences. It's a global phenomenon," says AMC director Tao Pan, a psychiatrist and senior colonel. In China alone, Tao estimates, 5 million of the country's 1400 million Internet users are "Internet addicts." Addicts are especially vulnerable. "Youth who compulsively seek social contact on the Internet at the expense

for behaviors that "do not fit into the structure of our society as it happens to be now," adds Tao.

An American Psychiatric Association panel is now weighing whether to include IA in the 10th edition of the field's practices bible, the *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, planned for release in 2012. In an editorial in the March 2009 issue of *The American Journal of Psychiatry*, Jerold Block, a psychiatrist in Portland, Oregon, argued that IA "appears to be





- | | | |
|----|----|----------------------------------|
| 17 | 18 | 17. 陶然教授参观俄罗斯教会学校如何培养孩子的爱心 |
| | | 18. 陶然教授与杨澜共赴四川灾区参加儿童青少年“爱心延续”活动 |
| | 19 | 19. 陶然教授在德国心理康复中心进行学术交流 |
| | | 20. 陶然教授在德国参加心理团体治疗 |
| 20 | 21 | 21. 陶然教授与美国成瘾协会主席、理事等合影 |





- | | | |
|----|----|--------------------------------|
| 22 | 23 | 22. 陶然教授接受美国 NBC 广播公司采访 |
| | | 23. 陶然教授接受美国哥伦比亚广播电视台著名记者采访 |
| | 24 | 24. 陶然教授应邀到荷兰参加 IVO 成瘾大师级学术交流会 |
| | | 25. 陶然教授接受英国 BBC 电视台记者采访 |
| 25 | 26 | 26. 陶然教授接受德国电视台记者采访 |



27	28	27. 陶然教授接受加拿大电视台采访
		28. 陶然教授接受芬兰国家电视台采访
29	30	29. 陶然教授接受法国《新闻周刊》记者采访
		30. 陶然教授接受巴西电视台新闻台采访
31		31. 陶然教授应韩国政府邀请在首尔参加国际青少年网瘾治疗交流大会



自序

一位医生对西医慢性病诊疗的反思

生命的真谛在于自我反省和改变，但人的本性是自我欺骗和拒绝改变。

——陶然

我是一名从医 20 多年的临床医生。45 岁那年，因为长期的工作压力、饮食结构不均衡、生活方式不健康（久坐）等原因，我总是感觉疲惫，还出现了血压升高、血脂升高、血糖升高等问题。多年的临床经验使我很自然地想到：这些问题都需要长期服用西药进

行治疗。然而，每当我看到大大小小的药瓶挤占了我的办公桌，想到自己要长久地依赖这些药物的时候，内心总会燃起一种对生命的无奈和无力感。然而，更令我难受的是，在服用了一段时间的药物之后，除血压得到调整外，我并没有明显地感觉身体状况有所好转。

难道这些疾病真的需要终身服药吗？我进行了很长一段时间的思考 and 探索，并开始应用“药食同源”的理念，全面而具体地考察了自己的饮食习惯和营养结构，审慎而客观地回顾自己的生活方式。我开始了有规律的作息和饮食，并在食物的选择上变得更为“挑剔”——选择身体需要的营养，尽量避免对我“有害无益”的食品。经过一段时间的调整与改变，我的身体状况有了很大的变化——我瘦了一些，疲惫感减轻了很多，精力也旺盛了很多。更为重要的是，我的血压、血糖、血脂都回到了正常水平，办公桌上的瓶瓶罐罐都被我清理了，用年轻人的话来说——我的健康我做主！

在情绪低落的那段时间，我一直在想，我是一名医生，为什么对自己的疾病会有这么强烈的无力感？我是一名医生，当我意识到自己需要长期服药之后，为什么会有这么强烈的排斥感？

我既是医生也是病人，我觉得有必要写一本关于西医诊疗体系缺陷的书，将压抑在心中的话吐露出来。当我将这一想法告诉我身边的医生朋友时，他们大部分都认可我将要在书中阐述的观点——目前西医在一些疾病的治疗上确实存在不足，效果不理想，有时可以说无能为力。但是，他们也担心当我把这些观点告诉公众，当公众了解西医诊疗体系的缺陷与无力之后，容易引起误会！

事实正是如此，尽管，医生朋友间共同信奉着这样一个观念：

大部分情况下，医生只能延缓病人的病情，缓解病人的病痛，治愈少部分的疾病。但每当我这样跟非医学专业的朋友闲聊时，他们不是震惊就是愤愤：“如果医院治不好病，那医生为什么要给我开药，那你们医生有何存在的意义？”正是怀着强烈的责任感和使命感，我才下决心将此书写出来。若在书中得罪了谁，伤害了谁，都是无心之过，敬请谅解；若有不足、偏颇之处，恳请指正。

医生是世界上与生命最为接近的职业，是最需要倾注心血，也是最需要哲学辩证思维的职业。“有高度”的医生并不是单纯的“开药先生”，应该是能够在医疗工作中不断积累并探索疾病的缘由，以最自然（自然疗法，如缓解压力、调整心态、均衡营养、适当运动等）、最科学的方法来改善病人的生命质量。他们不只关注疾病，更关注人，对待病人有非常强的同情心和爱心。

而与此同时，由于现代主流医学本身的局限性、发展性，并非所有疾病都是可以治愈的，医生也并非全知全能，我们有知识缺乏和思维固化的时候，也有对疾病无力应对的时候。医生也是普通大众之一，有人性共有的弱点，但我想呼唤我的西医同行们要有寻求突破、自我反思的能力。

在现实生活中，有多少治疗高血压的医生自己也有血压方面的问题，有多少治疗糖尿病的医生自身也受糖尿病困扰，甚至有心脑血管科的科主任因为猝死而永远地离开了我们。每当看到这样的新闻，碰到这样的事实，我总感到一种难以言表的无奈。

西医的发展若从古希腊开始算起，已有 2500 多年的历史。西医

从希波克拉底时代“初创”开始，经历了解剖学、病理学、免疫学等学科的发展，已进入了细胞、分子、基因时代。跟随诊疗技术方法一起前进的还有检测设备的进步，如小到观察食管、胃和十二指肠的胃镜，大到可以测定脑血流、脑功能的核磁共振成像仪。但是，技术的发达与便捷，并未从根本上使我们远离疾病对生理与精神的折磨。

临床上常有这样的案例，切除右侧乳腺肿瘤的张女士，在两年以后，左侧乳房又发现了结节；吃了近10年降压药的老赵，天天在为血压高出一一点而担惊受怕；长期以吃止痛药来缓解关节疼痛的老李，发现肝功能下降了；在经历了几次化疗之后，小杨的头发一天比一天稀疏了……

如今，不管是中国，还是世界，罹患慢性病（主要指代谢性疾病和精神性疾病）的人数呈井喷式增长。

已有的数据显示，每年因慢性病死亡的人数占当年因病死亡人数的85%，而且这一数字还在逐年上升。

新华网的报道显示，2009年我国城镇居民人均可支配收入为17175元，农村居民人均纯收入为5176.9元；罹患常见慢性病住院一次，城镇居民至少花费人均收入的50%，农村居民至少花费人均收入的1.3倍。世界银行预测，到2015年，仅心脑血管疾病、中风和糖尿病就会给中国造成5500亿美元的经济损失。

一边是医疗技术的突飞猛进，另一边却是越来越多的人陷入疾病的泥潭，或反复受制于病痛，或旧病生新病，医学正在“既自信又无力”地走向看不清的远方。

有人说，今天的医院只能治好20%的疾病，还会因治病增加

10%的新病。我不能确切地知道这个数字的来源，但显而易见的是，我们现存的以传统西医为主的治疗模式有太多的缺陷与不足，西医的发展正进入一个前所未有的困境，而这并不是单纯地依靠技术发展就能解决的问题。归根结底，传统西医的理论根基背离了人体的有机联系性和整体性，“头痛医头，脚痛医脚”，将人体看作一台由各种零件组成的机器。我们不禁要问，今天的医学，尤其是今天存在于我们社会中的西医，它的发展方向在哪里，究竟该何去何从？

本人受过正统的西医教育，自内科出身（我深感内科能治愈的病实在是少之又少），后又转战精神心理科，在医疗领域有20多年的积累。在长期跨学科的诊治实践和理论研究中，我发现人类身处一个全方位深受氧化和污染的环境，不论水、空气、土壤、食品等都在氧化着我们的身体。我们的灵魂也在有意无意中遭受社会环境的“污染”和“氧化”。来自生活工作中的压力也在快速消耗我们的抗氧化物质和能量。可以说，大多数的慢性病和精神疾病都是因为我们的细胞过度氧化受损产生慢性炎症，使其功能下降或丧失的结果，治疗的核心应该是调动身体的本能修复能力，通过饮食、运动、调整心态和减压等方式活化人体的抗氧化系统和免疫系统，筑起一道坚固的保护生命细胞的长城（抗氧化系统和免疫系统），使构成人体生命的基本单位——每一个细胞变得更为健康、有活力，从而达到治疗慢性病和精神心理疾病的目的。此书是本人行医20多年来对一些疾病的认识与看法，旨在揭示西医慢性病诊疗理论的缺陷，一些观点可能与目前医疗主流观点不一致或有偏差，希望能够起到抛砖引玉的作用，引起人们对抑郁症、痛风、糖尿病、心脑血管疾病、癌症、精神性疾病等一些慢性病在



诊治方面的反省和思考，希望能探索出一个新的诊治疗理念和模式。

生命的真谛在于自我反省和改变，但人的本性是自我欺骗和拒绝改变。我仅仅是想对自己撒谎。

《西医治不好的病：一位医生对慢性病诊疗的反思》这本书的问世，得到了方方面面的关心、支持和帮助。在此一一表示感谢。

首先感谢我的家人。感谢我的导师汤允昭。

感谢我的学生任楚远花费大量的时间帮我查阅资料和在写作中提出宝贵意见，并参与了内容的整理和写作。感谢我的学生纪文博、徐运参与了部分写作。

感谢我的团队成员刘宇斌、丁军波、朱丹、李彬、吴伟鸿、刘胜、李焕、银娟、高东。

感谢我的好友蒋伯荣、谭锋云、池彬和张峰。

感谢中国老年保健协会会长何界生、副会长王捍峰。

感谢北京军区总医院程齐波部长、文俭院长、陈竹副院长；王亚萍、张国辉、于聪慧、李恕军和黄勇华主任；张惠敏、张英护士长。

感谢北京大学第六人民医院陆林院长、北京安定医院李占江副院长、首都医科大学临床心理系主任杨凤池教授、北京大兴区精神病医院韩书文院长。

感谢《武警医学》杂志社李小萍主任。

感谢丁武将老师和李赫老师。

感谢中国青少年心理成长基地全体同仁，以及临床组的刘彩谊、马海春、高亚辉、张广发，大连市工读学校的刘颖老师。

谨以此书纪念我的好友——西南大学刘一军先生。

前 言

药品这个东西，说得清的是西医，说不清的是中医；
疾病这个东西，可以治的找西医，治不了的找中医；
处方这个东西，看不懂的是西医，听不懂的是中医；
医书这个东西，看《柳叶刀》的是西医，看《本草》的是中医；
技术这个东西，强调前卫的是西医，强调悠久的是中医；
奖状这个东西，挂英文版的是西医，挂繁体字的是中医；
医生这个东西，年轻俊朗的是西医，慈眉善目的是中医；
诊断这个东西，摸你头的是西医，摸你手的是中医。

——摘自网络

感谢网友的智慧。

我一直在想用什么样的方式作为本书的开篇，开始我与大家的

对话。于是，我发现了上面这段诙谐的打油诗。

或许有读者会奇怪：难道这是一本中西医比较的书吗？非也！

这是一本我对多年行医生涯的思考的书，主要为探讨传统西医诊疗体系的缺陷，呼唤西医同行们思索。我更愿意在比较和反思中阐释我的想法，因为有比较才知优劣，有反思才能相互为镜，才能更清晰地看见问题。当我们在谈西医的种种特点与缺陷，对照其他被我们忽视的传统智慧的理念，对照事实与想象时，便能真切地发觉我们自己对西医的正确或错误的预期，还原出一个真实的西医医学现状。

在这本书里，我将从中医、氧化医学、自然疗法、炎症细胞活化疗法等视角，来分析几类常见的慢性病——抑郁症、痛风、糖尿病、心脑血管疾病、癌症等，从疾病的病因、机制、诊断、治疗到传统西医诊疗体系中的缺陷来重新审视慢性病的机制，共同寻求医学领域的创新与改变。

我希望在不久的将来，疾病的理想治疗方式应该多采用非介入式的自然疗法，多了解人体和自然之间能量的交换，去发现生命和宇宙之间的无限联系，具体如运用营养和饮食搭配、天然植物、心理疗愈、水疗、磁疗等治疗方法，以及太极、东方导引术等运动，去挖掘人体自身的修护潜能。

在本书的开始，我想告诉我的读者朋友们，这本书的主要目的是让大家对疾病和传统西医诊疗体系有一个较为客观的认识，希望我的医生同行们对现代西医和疾病，特别是慢性病的治疗有一个新的思考视角。

在这个医患关系极为紧张、医疗资源严重不平衡、过度医疗屡见不鲜的时代，我们需要反思一下现代医学自身的问题，克服傲慢与狭隘，寻找新的医学之路——未来医道。

路在脚下。