

中药现代化创新理论

菌药是好药

防治中老年慢性病
···最佳途径···

任岩东 孙 成 李荣元 主编

OF MEDICINE IS GOOD MEDICINE



中国科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

菌药是好药:防治中老年慢性病的最佳途径/任岩东,孙成,李荣元主编.
—北京:中国科学技术出版社,2008.11
ISBN 978-7-5046-5283-6

I. 菌... II. ①任... ②孙... ③李... III. 中年人—慢性病—防治②老年人—慢性病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 166695 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京玥实印刷有限公司印刷

*

成品尺寸:170 毫米×240 毫米 印张:11 字数:140 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:38.00 元

ISBN 978-7-5046-5283-6/R·1364

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

菌药是好药

——防治中老年慢性病最佳途径

编委会

总顾问 吴炳新

顾问委员 田景福 李乾构 曹正奎 穆大伟 蔡剑前
陈衍 杨德昌 夏乾铭

主 编 任岩东 孙成 李荣元

副主编 孙筱林 牛继江 李宪法 陈庆亮

编 委 袁稿晟 王红 王亦蒙 李长良 张莲芝
邓娟娟 陈刚 王长路 冯占友 刘凯

责任编辑 郑爱华

封面设计 邓娟娟

责任校对 林华

责任印制 王沛

序 一



纵观历史，社会的发展史就是人类与生存环境抗争的发展史。战胜环境、改造环境，甚至支配环境是人类活动不变的主题。时至今日，认识在深化，改造在继续，但支配却依然是梦想。或许我们连自身的活动都难以支配——在现代医学如此发达的今天，慢性病却迅猛发展、药物毒副作用层出不穷、医疗费用也日益高涨！全民健康的整体状况令人担忧！而对此，我们几乎无计可施！

今天，当我们站在新世纪之初的舞台眺望未来，谁都切身体会到信息化与全球化的浪潮正以无比巨大的能量将人类带入一个更加辉煌的知识经济时代，一系列重大的挑战与机遇才刚刚开始！提高全民预防慢性病的能力，提高全民健康管理意识，在人与环境和谐共处的历史进程中，任重道远！

本书是长期从事医疗健康事业的一批优秀的中青年专家们以博大精深的中医药理论为指导，结合最新的科研成果和丰富的临床经验，革命性地提出了健康的新方向和新标准，指出衰老才是现代慢性病产生的根源，延缓衰老是人类健康的关键。

书中提到的菌药是根据微生物学、中医学和营养学理论，结合现代生物工程技术，利用益生菌与中药共生共存，互相修饰的特性而制成的新型功能性保健制剂，是在探索人类延缓衰老、预防慢性病道路上的大胆创新。

希望本书的作者们继续努力，为人类的健康事业作出新的贡献！

国家中医药管理局原副局长 田景福

序 二



众所周知，药物是治疗疾病的重要手段之一。但是药物也是主要的致病因素之一，能对患者造成药源性损害，甚至死亡。药源性疾病古来有之，而且严重的药害事件时有发生。现在各国都对如何降低甚至杜绝药源性疾病药物进行了深入研究，这是药物研究的新方向，也是世界制药界面临的新挑战，我国也进行了这方面的研究。

国家中医药管理局的专家经研究确定，中药是最适合通过益生菌发酵，并减缓药物毒性和提高药物作用的一类新型药物。本书的编委会成员都是国内长期从事中药现代化研究的优秀专家，他们通过理论创新和生产实践，建立了完善的菌药理论体系，率先成功研制了菌药系列产品，这是一个很好的开端，令人欣喜！

菌药就是将天然药物（中药）提取液以优选的益生菌作为菌种，利用微生物学、仿生学的方法，通过生物嫁接的方式，模拟人体胃肠内环境条件进行发酵，并模拟机体的消化、吸收、代谢的基本途径，采用先进的仿生发酵工艺研制而成的生物制剂，能最大限度的满足机体的生理、病理、健康需要，促进机体紊乱的机能状态得以恢复，帮助人们预防疾病、恢复健康。

菌药将现代生物技术（微生物学）和中药研究完美结合，在中药加工工艺上是一个创举，有望解决中药在煎、煮、熬、炼、蒸、浸等传统工艺中，活性成分难于最大限度提取的难题；也可大大提高中药的药效。另外，中药经多菌种的混合发酵后与原有药物相比产生了新的活性物质，具备了新的保健、预防和治疗功能，因此能更好地帮助人们延缓衰老、调节免疫、缓解疲劳。

菌药为中药新药研发开辟了新的道路，也拓展了广阔的发展空间，菌药必将在中药新药研究开发中占有越来越重要的地位！

北京市中医院原院长 全国著名老中医 李乾构

目 录

第一章 慢性病——人类健康面临的最大挑战	(1)
慢性病“无处不在”	(1)
第二章 慢性病的真相（根源）——衰老	(10)
一、慢性病——衰老的代言人	(10)
二、衰老与慢性病的产生息息相关	(11)
三、衰老速度理论为我们防治疾病提供了新的思路和方法	(12)
四、衰老本身就是一种病	(13)
五、人是老死的，不是病死的	(14)
六、衰老的重要信号	(16)
七、引起慢性病与衰老的五大内在因素	(17)
八、确立以衰老速度为中心的健康标准	(19)
九、控制衰老速度才是人类健康的根本	(20)
十、延缓衰老可预防多种疾病	(20)
第三章 如何控制衰老速度与治疗慢性病	(22)
一、控制“衰老速度”是阻击慢性病的最有效方式	(22)
二、延缓衰老的重要法则	(23)
三、抗击（延缓）衰老的最佳途径	(23)
第四章 菌药是好药——防治慢性病的最佳途径	(31)
一、人体内环境的稳态是健康的基础	(31)
二、中药是中华民族的瑰宝	(35)
三、益生菌是人体健康的保障	(40)
四、菌药是好药	(49)
第五章 高血压病菌药解决方案	(59)
一、高血压的定义	(59)
二、传统的高血压解决方案	(60)

三、患者的无奈	(61)
四、高血压病的菌药二联疗法	(62)
五、高血压健康管理指南	(64)
第六章 冠心病菌药解决方案	(69)
一、冠心病定义	(69)
二、传统冠心病的治疗方法	(69)
三、现代治疗的疑惑与难点	(72)
四、冠心病的菌药二联疗法	(73)
五、冠心病健康管理指南	(76)
第七章 中风菌药解决方案	(80)
一、什么是中风	(80)
二、中风的传统解决方案	(80)
三、患者治疗难点	(81)
四、中风的菌药二联疗法	(82)
五、中风健康管理指南	(84)
第八章 糖尿病菌药解决方案	(88)
一、糖尿病定义	(88)
二、传统的糖尿病解决方案	(89)
三、患者治疗难点	(91)
四、糖尿病的菌药二联疗法	(93)
五、糖尿病健康管理指南	(95)
第九章 肿瘤菌药解决方案	(100)
一、肿瘤定义	(100)
二、肿瘤的传统解决方案	(100)
三、现代治疗手段的难点	(101)
四、肿瘤的菌药二联疗法	(103)
五、肿瘤健康管理指南	(105)
第十章 肺病菌药解决方案	(110)
一、常见肺病有哪些	(110)

二、肺病的传统解决方案	(111)
三、患者治疗难点	(112)
四、肺病的菌药二联疗法	(112)
五、肺病健康管理指南	(115)
第十一章 肝病菌药解决方案	(118)
一、常见肝病有哪些	(118)
二、肝病的传统解决方案	(119)
三、患者治疗难点	(120)
四、肝病的菌药二联疗法	(121)
五、肝病健康管理指南	(123)
第十二章 慢性胃肠道疾病菌药解决方案	(127)
一、常见的胃肠道疾病	(127)
二、解读常见慢性胃肠疾病	(127)
三、胃肠道疾病患者的无奈	(129)
四、慢性胃肠疾病的菌药二联疗法	(129)
五、慢性胃肠道疾病健康管理指南	(131)
第十三章 慢性骨病菌药解决方案	(136)
一、慢性骨病指哪些疾病	(136)
二、慢性骨病的传统解决方案	(137)
三、慢性骨病的患者治疗难点	(139)
四、慢性骨病的菌药二联疗法	(140)
五、慢性骨病健康管理指南	(142)
第十四章 痛风菌药解决方案	(146)
一、什么叫痛风	(146)
二、痛风的传统解决方案	(147)
三、患者治疗难点	(148)
四、痛风的菌药二联疗法	(149)
五、痛风健康管理指南	(151)
第十五章 菌药与中青年“过劳死”、“猝死”的预防	(155)

第一章 慢性病—— 人类健康面临的 最大挑战

随着科技的进步，信息技术的迅速崛起，21 世纪已将人类带入了崭新的知识经济时代，人们的生活质量不断提高。然而，在我们的生活水平不断提高，物质和精神等生活质量得到极大满足的同时，却正在逐渐忽视健康水平的提高和完善。当今流行的慢性疾病正在吞噬我们的健康。

在这个社会中，我们有好几种不同的身份，身为父母，我们希望能够健健康康地活着，看着我们的儿孙长大成人，成家立业；身为子女，我们也希望我们的父母能长长久久地陪伴在我们身边，让我们尽一份孝心。然而，这些美好的愿望往往由于慢性疾病的出现不能实现，成为遥不可及的梦想。

慢性病“无处不在”

1. 认清慢性病

随着经济的发展和人们生活水平的提高，当今世界各国的疾病谱和死亡谱都发生了很大变化。人群主要死因已不再是传染病和营养不良等，取而代之的是慢性病。

那么，什么是慢性病呢？慢性病是慢性非传染性疾病的简称，它不是特指某种疾病，它主要指的是以心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑卒中等）、糖尿病、肿瘤、脂肪肝、慢性阻塞性肺部疾病（慢性气管炎、肺气肿等）、痛风等为代表的一类疾病，具有发病潜伏期长，病因复杂，病程长且病情迁延不愈等特

点。慢性病的危害除了病程长、预后差之外，主要是其常常伴有严重并发症的发生，如糖尿病患者肾功能衰竭发生率比非糖尿病患者高 17 倍，糖尿病眼病致盲率高于正常者 25 倍。慢性病与长期的生活方式有着密切的联系，有着相似的危险因素。现代医学将慢性病列入不可治愈的、只能用药物来维持现状的一类疾病。

近年来，慢性病患者开始不断增多，成为日常生活中的常见病。据统计，现在在区级以上人民医院，心脏病、高血压与糖尿病等慢性病患者数量已高居内科专家门诊量的前列。

2. 慢性病给国人带来健康危机

慢性病已经成为世界范围内致残和死亡的主要原因，消耗着大量医疗卫生和社会经济资源。随着当前我国人口老龄化、城市化、生活行为的改变，慢性病呈现出增长速度加快、增长幅度农村高于城市的显著特点。慢性病对我国的劳动人口构成威胁，给患者个人、家庭和社会带来沉重的负担，已经成为我国重大的公共卫生问题，给我国的国民经济和社会发展带来巨大的负面影响。

(1) 沉重的数字 我们先来看下面一组令人触目惊心的数字。这是卫生部疾病防治研究中心日前发布的《中国慢性疾病报告 2007》调查结果，它揭示目前：

1) 高血压患者 1.8 亿。每 100 个人中就有 22 个人患高血压，尤其是男性。

2) 高血脂患者 1.7 亿。每 100 个男性有 29 个以上，女性有 17 个以上，农村也有 21 个左右的人患高血脂。

3) 糖尿病患者 2000 多万。在 18 岁以上的城市居民中每 100 人中超过 8 个人患糖尿病，另有糖耐量异常者 2000 余万。

4) 超重 2.3 亿，肥胖者 6000 万。18 岁以上人群中每 100 人有 23 个人以上超重或肥胖，城市超过 30 人。

全国疾病监测系统资料也显示：1991~2000 年中国慢性病死亡占总死亡的比例呈持续上升趋势。已由 1991 年的 73.8% 上升到

2000 年的 80.9%，死亡人数达到 600 万。

5) 高血压、脑血管病、冠心病、糖尿病、肺癌、肝癌等慢性病死亡率均呈上升趋势。肺癌等六种慢性病占了总死亡的 35.76%。

6) 仅 2000 年，全国死亡人数为 731 万，其中慢性病死亡达到 600 万。

7) 其中，死于心脑血管病的有 250 万，占总死亡的 34.2%；恶性肿瘤死亡数为 140 万，占总死亡的 19.15%；慢性阻塞性肺部疾患 128 万，占总死亡的 17.6%；糖尿病直接死亡数为 9 万，占总死亡的 1.2%。

8) 在 250 万死于心脑血管病人群中，脑血管病 139.5 万，缺血性心脏病 51.5 万，高血压病 23.7 万。

9) 在 140 多万死于恶性肿瘤人群中，肺癌 30 万，肝癌 28 万，胃癌 26 万，食管癌 14 万，白血病 4 万，乳腺癌 2 万。

上面的结果表明，从 1991~2000 年短短的 10 年间，中国已成为全球慢性病人数最多的国家。影响我国居民健康的疾病谱（疾病结构）已发生明显变化：过去畏之如虎的霍乱、天花等烈性疾病已退居次席，有的甚至已销声匿迹；但慢性病的发病率却逐年上升，成为严重影响我国人民健康最主要的因素。慢性病已取代传染病演变为威胁人类生命的最大敌人。加之我国已步入老龄社会，心脑血管病等老年慢性疾病还将大量增加。这一连串不容乐观的数字时时提醒每个人：关注生命、维护健康、预防慢性疾病，已经刻不容缓。

【典型例子】 一次国庆节放假的时候回家，我们组织了一次毕业 15 年的同学聚会。大家兴致很高，在谈完事业、谈完家庭情况、重叙旧情之后，开始谈论自己的身体状况。原来号称体育健将的张××有了脂肪肝；年近 40 岁，本身是内分泌科主任的高××有了高血脂；就连当初最瘦的杨××如今也是血液黏稠。其他的人也都是这个长出啤酒肚了，那个肝也出现问题了，偶尔爬几层楼就开始气喘，颈椎和肩也开始发痛，种种毛病都出现了……简单地做

了个统计，来聚会的 21 人中，8 个脂肪肝，15 个高血脂，还有 3 个糖尿病，2 个高血压……几乎成了慢性病患者的大聚会。

(2) 警惕慢性病 尽管当今的医疗水平在不断地提高，但一个不可否认的事实是，与过去相比，我们的健康状况却越来越差。

你一定会为陈晓旭、傅彪、梅艳芳、孟二冬和王均瑶等才华横溢的中青年演艺明星、科学家和企业家的英年早逝而惋惜，你也许会认为名人因为太累才会有健康危机。非也！健康危机并非名人的专利权，所有的中国人都面临同样的健康危机。虽然在 2008 年北京奥运会上，中国代表团以 51 块金牌确立了“金牌大国”的地位；但我国依然不是体育强国，更掩盖不了国民的整体素质和健康危机，慢性病像感冒一样流行。想想你自己的健康，看看你的身边，在亲人中、朋友中有多少大胖子、小胖子？有多少糖尿病人？有多少高血压病人？……

有一年的五一劳动节，我满怀喜悦去机场接一位三年不见的好朋友杜先生。杜先生也是一位有着多年丰富经验的大学讲师，我按时到达机场，可左顾右盼却不见他的身影，这时只见一位身体消瘦、满面倦容的男人向我走来，当他走到近前时，我才觉得面熟，仔细一看不禁大吃一惊，这不正是杜先生吗？杜先生由于身体较胖，过去我们都称他“杜大胖”，现在怎么会是这个样子，连厚厚的冬装也遮盖不住他的过度消瘦。上车后杜先生感慨地告诉我，5 年前他患了糖尿病，体重减了 30 多斤。遍访各大名医、名院，也没有有效地解决办法。现在只能靠吃降糖药维持，每天只能吃 5 两粮食，吃多了怕血糖升高，炒菜不敢多放油，怕血脂升高，吃鸡蛋不敢吃蛋黄，怕胆固醇升高。这也不敢吃，那也不能吃，你说能不瘦吗？谈话中我明显感受到杜先生现在很害怕，特别担心出现失明、烂腿等糖尿病的并发症。见面的第一个话题就是他急切地向我询问，有什么控制糖尿病的好办法。

据《北京晨报》报道，卫生部副部长殷大奎在北京“公共卫生与和谐社会的建立”论坛上报告指出，中国知识分子平均寿命

只有 58 岁，比我国人口寿命的平均值（72 岁）低了 14 岁。2007 年 2 月，中国工程院院士、中华医学会会长钟南山在题为《最好的医生是你自己》的讲座上形容，“现在中国的知识分子群体，中青年的高收入者 40 岁以前是以命搏钱，40 岁以后是以钱买命”。

越来越多的中国人正陷入重重健康危机，从高血脂、高尿酸、高血压、高血糖、高体重的“五高”，到骨关节病、肝功能低下、肿瘤、亚健康（亚健康在教科书上的定义，是指身体虽然感到有种种不适，不舒服，如出现食欲不振、头痛失眠、精神萎靡、注意力不集中、疲劳健忘、性功能障碍等，但到医院检查时又未能发现可观察到的病理变化），等等。不仅严重影响亿万人民的健康和生命，而且会造成巨大的经济损失和国民经济负担。据卫生部估计，中国仅花在糖尿病上的开支每年就超过 1700 亿元人民币！卫生医疗费用过度增长，其上涨速度已经超过了国民经济和居民收入增长的速度，近年来慢性病的治疗费用年递增 17.72%，给国家、集体和个人造成沉重的负担。

(3) 为什么有那么多的慢性病 现代人类活动改变了气候，使气温升高和反常，酸雨增加，厄尔尼诺现象频繁发生，土壤风蚀，植被破坏，大气严重污染；人类乱施滥用的化肥、农药、激素及工业，交通排放的有毒、有害物质遍布全球的每一个角落；现代人类发明的机器设备和交通工具，使我们可以不干体力活，不走路，不活动，冬有暖气，夏有空调，生活安逸舒服；现代人类制造了种种“珍馐美味”，使我们可以恣意吞食，而不管这些食物对自己身体有益还是有害；现代人类为了进一步在物欲与精神上的追求，展开了残酷的竞争，制造了日益加剧的工作和生活压力，使自己长期处于“紧张”的有害生理和心理状态；现代人类发明的医和药，某些“头痛医头，脚痛医脚”的机械医疗方式，医好了一些疾病又产生和制造了新的毒素和伤害，产生药物性疾病。以上种种变化是对人类内外生态环境系统的严重破坏，同时也必然带来人类疾病尤其慢

性病的高发。

3. 慢性病与不良生活方式有关

生活方式是指人们个体或群体日常生活的习惯行为，它是一个内容相当广泛的概念，它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活等等。通俗地说，所谓生活方式就是指我们每天的所吃所为。如今，生活条件好了，我们的生活方式已经有了很大改变。但正所谓“穷有穷病，富有富病”。慢性病的发生迎合了这一道理。吸烟、超量饮酒、高糖高脂高胆固醇饮食、运动缺乏、食物过细、精神紧张、不健康夜生活、膳食不平衡……不知道上述这些不良的生活方式在你的身上有多少项？如果没有，那么恭喜您，希望您继续保持；但是我想绝大多数人都没有这么幸运，那要小心了！有可能慢性病就会找上您。

现在社会上流行一句话：“40岁以前毁，40岁以后养。”说的就是，年轻的时候以为自己身体棒，能吃能玩能睡，累了睡一觉，身体不舒服，挺一挺就过去了。每天烟不离手，喝啤酒论箱，白酒论斤，KTV一唱就是半宿，打麻将一坐就是一天等不良的生活习惯，就像一条大船上的小虫子一样，一点一点就把大船掏空了，等到有一天出海扬帆的时候，发现它已经无法拯救了，只能眼睁睁地看着它沉入海底。

我认识的一个朋友今年才三十几岁，就已经是一家外资公司的经理，算得上年轻有为，在人前光鲜体面，仗着身子骨硬实，每天只顾着为公司、为自己“赚钱”，早出晚归，经常加班熬夜；而且抽烟、喝酒，忙于应酬，工作时间不规律，长时间睡眠不足；自我期望值很高，恨不得把自己变成摇钱树。等到银行存折的零越来越多的时候，身体由于负荷过重，各个零件开始报警，去医院检查的时候，发现已经有了高血脂、脂肪肝、高血压等存在，现在着急了，花了十几万元，遍寻神医神药未果，现在身体状况大不如前，

工作和家庭生活大受影响。

中国疾控中心最新调查数据显示：我国慢性病患者死亡人数占总死亡人数的 80.9%，其中老年人慢性病发生率高达 60%，多数为多病共存，已成为慢性病死亡疾患的主体人群。我国 60 岁以上许多老年人均患有 5~6 种病，且多为治疗时间长而难以治愈的慢性病；调查还发现：在高血压、冠心病、脑血管病、中风、高血脂、癌症、脂肪肝、糖尿病、胃肠疾病、呼吸道疾病等所有慢性病的发生发展过程中，遗传因素只占 15%，社会因素占 10%，气候因素占 7%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。早在 1992 年的时候，世界卫生组织在《维多利亚宣言》中说，如果我们能够采取科学的生活方式，绝大多数的心脑血管疾病是能够预防的，起码可以推迟发病年龄，而不应该过早发生。这说明人们应该更加重视慢性疾病，改善不良生活习惯。

4. 现代医学防治慢性病的困惑

人类自古以来，不断地探索人体和研究医学，其主要目的是求人类之健康、消除病根，促使人类生命的延长。现代医学的诞生对于人们来说是一个福音，现代医学又叫“对抗医学”。所以对于解决创伤、急救和控制症状非常有效，甚至可以说是最好的。

但是，日益增长的慢性病人群表明，现代医学在慢性病的防治上一定存在着某些不足甚至是误区。

首先是对于慢性病发生的根本病因上。

自从 18 世纪初，医学专家发现了细菌后，人们普遍以为人体有病皆因这些小东西作怪，误以病菌是致病的主要原因。那么我们要问，近半个世纪以来，最使人们感到困惑的疾病，比如糖尿病、高血压、中风、尿毒症、肿瘤和癌症等，有哪些疾病是细菌所引起的呢？假如这些所谓现代病是因病菌引起的，有哪一种糖尿病是传染而致呢？因此，我们可以断定，病菌虽可以使人致病，但不是慢性病的主因。

现代医学的发展过程中，对于慢性疾病发生的深层次原因从来没有一个统一的认识，认为不同疾病的原因千差万别，即使同一种疾病，病因也是非常复杂的。例如高血压，在病理学的教材中的描述如下：原发性高血压的病因和发病机制尚未完全明了，一般认为高血压并非单一因素引起，而是多种因素综合影响造成的。继发性高血压通常是由其他疾病如糖尿病、肾炎等病诱发的。这是将人体同时表现出来的一些现象互相作为对方的病因。再比如说，慢性肾炎的病因，经常会伴随着高血压一起发生，所以在对于病因的阐述上便会出现这样的情况，“高血压并非是由单一因素引起的，继发性高血压通常是由其他疾病如糖尿病、肾炎等病诱发的”。将病因多元化，不利于发现疾病的本质，却往往使科研人员和医生的注意力都集中在千变万化的外在因素上。

其次是对慢性治疗上。

很多人在治疗慢性疾病时，屡屡陷入“药越吃越多，病却越治越多、越治越重”的怪圈，他们心中都存在这样的疑惑：为什么每天药越吃越多，钱包越来越瘪，而健康状况越来越差？为什么药品疗效不如以前服用后的感觉了？为什么救命的药服用多年后变成死亡的加速器？

答案就是，由于现代医学对导致慢性病的根本原因不明，这样的结果是，现代医学只是能够处理疾病的症状，而不能对疾病的真正原因彻底治疗，它将身体的各个部分作为彼此毫不相关的组织，导致治疗时缺乏统一的关于疾病的理论，缺乏统一的治疗方案以及没有预防和康复的计划，医生们靠检测手法、药物和手术“医治”成千种不同的疾病时，感到不知所措和晕头转向，所以只能是“头痛医头，脚痛医脚”，疼痛止痛、发热退热、血压高降压、血糖高降糖。这种对抗疗法可以暂时减轻病症，让病人感觉舒服一些，但长期治疗可能造成对身体的伤害，加重病情。医治的结果常常是疾病反复发作，久治不愈，疾病更重，甚至走向死亡，因此真正的和持久的健康只是一种美好的愿望。世界发展到今天，对于人类的健

康，我们仍有许多未解之谜。现代医学尚无法找到所有慢性病的病因，所以有些慢性病定义为原因不明，反复发作，难以治愈的一类疾病。而我们作为个体的人之所以无能为力，也是因为我们根本不了解自己为什么会生病，以及如何让自己康复。