

健康新视角

FRESH IDEAS FOR HEALTH

彭子京 豁剑秋 著



全新的视角和理念

最佳的选择和方法

带你走上健康之路



人民卫生出版社



健康新视角

Fresh Ideas for Health

彭子京 谿剑秋 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康新视角 / 彭子京等著. —北京: 人民卫生出版社,
2008. 11

ISBN 978-7-117-10472-2

I. 健… II. 彭… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第115316号

健康新视角

著 者: 彭子京 豁剑秋

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 11.5 插页: 2

字 数: 182 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10472-2/R · 10473

定 价: 23.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



彭子京 原华西医科大学教授。1961年自该校医学系（本科）毕业，志愿服从分配到小凉山峨边县医院工作。1978年获“四川省先进科技工作者”称号，同年调回母校从事医学视听教育工作，编导医学科教电影、电视数十部，多次获部省级嘉奖。1991年曾以访问学者身份赴加拿大约克大学（York University）教育技术中心（Instructional Technology Center）研修。1980年开始在报刊上发表科普小品文章。1998年获“四川省90年代优秀科普作家”称号。曾先后担任华西医科大学医学视听教育中心主任、主任，教育电视台台长，中华医学会教育技术学会常委。现为中华医学会会员、中国老摄影家协会会员、中国电子学会生命电子学分会红外与物理医学专业委员会委员、四川省电视家协会会员、四川省科普作家协会会员。2005年应聘为台湾中华自然医学教育学会顾问。

谿剑秋 原华西医科大学附属第四医院副主任医师。1961年自该校医学系（本科）毕业，志愿服从分配至小凉山峨边县医院工作。1978年调回母校，先后在病理生理教研室从事科研及教学工作，后调入华西医科大学附属第四医院内科当临床医师，发表科普文章多篇，曾获成都市嘉奖。





本书繁体字版《健康在于选择——健康问题新视角》
由台湾《灵芝与自然医学文摘》出版，海外发行。



美国自然医学研究院鉴于本书传播了丰富的预防医学知识，并具有深厚的人文关怀精神，对人类健康事业是有益的贡献，特向作者颁发荣誉院士证书。

对于非学医的人士来说，医学是一座不得不进入的迷宫。大家常常关注报刊上的养生知识、医药消息、治病良方，就是为了找到走出迷宫的捷径。但是，人们面对复杂的医学门类常感困扰；听到不同的医学观点深为迷惑；想到医患关系总是惴惴不安；诊治过程中遇到问题难免惶恐；而随处可见的药品广告则常让人半信半疑无从判断……显然，只谈具体疾病的防治方法或某种药物功效，对解除人们上述疑惑是不够的。我们认为，向读者提供医学领域的宏观扫描，对不同医学流派作些简约的评介，探讨一下医患关系的实质，对健康的自我管理提出建议，告诫人们警惕疾病的早期信号和在生病时如何做个聪明的病人，避免或减少医学伤害，以浓厚人文色彩的笔触去讲述医学故事……也许会对置身医学迷宫中倍感无助的朋友有所帮助。此外，以新的甚至“另类”的视角去审视、探讨健康、疾病、治疗、康复、养生问题，并对主流医学面临的问题和国际上方兴未艾的现代自然医学作些评介，不仅普通读者，甚至包括医护人员、医学生都会感兴趣。于是，我们不顾才疏学浅，把自己的学习心得和亲身经历写成独立成篇但内涵彼此呼应的多篇文章，加上过去写的医学随笔，按内容的相关性归纳成6个单元，以《健康在于选择》为总题，汇集成册。台湾自然医学专家何永庆医师读到书稿后，承蒙他的厚爱，立即安排在台湾出版繁体字版，并请台北医大公共卫生系林佳谷教授——我们久仰但迄今无缘谋面的著名学者，对全书进行了审校，何医师和林教授还为该书写了热情的推荐序。

作者对本书的简体字版在内容上作了删节，文字上作了调整，并将书名改为《健康新视角》，期望读者从新颜新貌的这本小书中，浏览到过去未曾知晓的医学领域中的别样风情，获取一些有趣也有益的医学资讯，并感受到医学人文关怀特别的温馨……

在这本专谈健康的小书出版之际，谨向鼓励本书写作和安排





本书出版、发行，以及在我们曲折人生道路上帮助过我们的所有师友表示由衷的感谢。当然，对自己的母校华西医科大学，我们永怀感恩之心。正是华西坝上科学与人文并重的教育传统，滋养了一代又一代的华西人……

限于作者专业水平及经验不足，本书肯定存在不少缺点和错误，尚祈专家和读者教正。

彭子京 谿剑秋

2008年3月 写于成都华西坝

学养与慈悲

「德不孤，必有邻」，有幸与彭子京教授、豁剑秋医师伉俪相识相助，正好印证此言不虚。

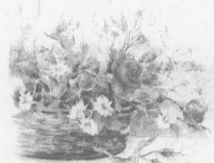
多年前，曾在《自然疗法》杂志社担任社长一职。于2001年5月，在排版校稿中，读到彭教授的赐稿《中国西南少数民族民间疗法见闻十则》。当时非常讶异，身为受过完整西医教育的医师、教授，面对少数类似巫术的治病方法，却本着一种尊重和谦卑的态度来报道，并以电影、拍照方式保留下真实不虚的镜头。这相较当今太多身为医生者，除开自己的专业领域，对于其他的疗法，往往都嗤之以鼻或不屑一顾，成为强烈对比。

2002年5月26日，就参加学术会议之便，专程绕道成都拜访彭教授夫妇。不想正好碰上彭教授患病（动眼神经麻痹）在家休养。当下，本能地毛遂自荐，将多年来对灵芝在药理、病理方面对人体有何帮助等，一口气给彭教授做了介绍，并以随身携带的所有灵芝相赠。难得彭教授不做半点疑惑，依我的建议，经过48天的各方面努力，终于吉人天相，获得痊愈。从此与彭教授夫妇结下自然医学之良缘。

其实，初访彭教授府上，给我留下最深刻印象的，不是他生病，而是挂在墙壁上的一张略泛白的黑白照片。照片上是一对朴实、清纯的年轻人，相依于高山峻岭之巅。原来，这就是彭教授夫妇于1961年医学院毕业后，自愿服从分配到偏远贫困的四川小凉山山区工作时的留影。彭教授见我对此照片注目，亦无保留地讲出了当时的情景，在物质、医药条件都极度匮乏的情况下，如何全心竭力为民众治病疗疾：

「1965年3月25日——日期记得这么清楚是因为第二天我们要去





北京探视父母和儿子。剑秋1962年生了儿子后，满月就返回峨边县，我一直坚守岗位工作，没有陪她去北京生孩子。儿子3岁了，我还没见过——病房收治了一个约1岁的女孩，高烧昏迷、大便脓血、病情危急，不久呼吸便停止了。母亲哭得呼天抢地，抱着孩子就要走，但被我强行留下，施以人工呼吸，一边仔细听胸部，感觉孩子还有微弱心跳，判断此孩子是「中毒型细菌性痢疾」。细菌毒素使微细血管痉挛，大脑呼吸中枢循环障碍使呼吸停止。我从静脉注射抗生素、激素的同时给了中毒剂量的「阿托品」（Atropine）让微细血管扩张，约10分钟后，孩子全身皮肤发红（阿托品中毒症），但是自主呼吸竟然恢复了。我通宵未眠，守护孩子。第二天，孩子竟然度过了险境。想不到19年后，我们回访自己年轻时候工作过的医院时，遇到了这个孩子，她已成了白衣天使，而且就在这个医院当护士。」

「1977年，我们双双被下放到峨边县的一个区——大堡镇巡回医疗半年之久。一天，一对彝族夫妇来到区医院，女的挺着大肚子。两人都显得苍老、憔悴。原来两人都四十多岁，生第五个孩子。前四个孩子生下来都死了，这个是最最后的希望。入院不久，产程开始，区医院没有产科大夫，豁医生只好硬着头皮充当“接生婆”。好不容易，孩子生下来了，但脐带绕颈，而且面色发紫，没有哭声，没有呼吸。情急之下，豁医生用嘴吸出婴儿口中的羊水，又做口对口呼吸，几分钟后，孩子有了呼吸，不久也有了哭声。那位彝族老人知道孩子活了，感动得眼泪直淌，孩子的母亲也露出了笑容……当年山区的彝族妇女没条件洗澡，月经来了也常常不处理，孩子生下来的清洁状况可想而知……但生命是神圣的，豁医生也就不管脏不脏了。」

听了他们娓娓道来如此“稀松平常”的小故事，再看了一张张收藏完好的旧照片，仿佛回到时光隧道，依稀身历其境之感。这些看似过时的旧照，其实，诚可为中国近代医学发展史中的点滴珍贵镜头。我热泪盈眶，对眼前首次会面的彭教授、豁医师夫妇肃然起敬，感佩不已。这与唐代药王孙思邈恭谦临症，安神志定，精心集中，认真负责，不问贵贱贫富，长幼美丑，怨亲善友，本族外

族，聪明愚昧，一视同仁的《大医精诚》有古今辉映之旨趣，所谓「医者父母心」，「无缘大慈，同体大悲」，不就是如此体现！

本书于豁医师70岁生日前夕付梓，而明年彭教授亦年满70岁，夫妇二人加起来正好140岁。如此「七十而随心所欲不越矩」的阅历与智慧，在医疗物化，医道日微的今天，诚可帮助社会和医界，找回「仁心仁术」的真谛。

今年2月间，曾到日本神奈川县平冢市演讲，利用清晨早起的空当，我只身到近郊的高丽山登山。沿着山路，边走边思索，本书的封面当如何设计。不知不觉来到一处三岔路口，举目望去，路边草丛中有个三向路标：即一向是「大堂」，一向是「大矶町生涯学习馆」，一向是「地狱沢」（日文沢与中文涧同意）。真是天意，我灵机一动，用相机拍下了此路标——人生不正是如此吗？处处、时时都有待人们的决策与选择。有道是「男怕选错行，女怕嫁错郎」，同理，“病怕选错医”。

智者选对「上医」，有如登堂入室到「大堂」，逢凶化吉；
仁者选到「中医」，有如「生涯学习」循中道，病愈身安；
患者选中「下医」，往往迷迷糊糊入「地狱」，凶多吉少。

而今，彭教授夫妇的此一大作，相信能指引社会大众在求医的抉择中，作出最明智的判断与选择。

本社能为彭教授夫妇出版此书，倍感荣幸而任重道远。

以上与彭教授夫妇相识相知相惜的始末，滥竽成文，充作序言，仅供同道、读者卓参。

灵芝与自然医学文摘杂志社 社长

何永庆

2006年6月



健康在于明智

《健康在于选择》一书，是彭子京、豁剑秋两位医师、教授、夫妻档合作共笔的医学人文/人文医学大作。书中内容有他们走过的乡下临床医师、西方医学教育……病理、生理教学、医学媒体/视听教育工作者、科普作家与宝贵的真、善、美人生体验。

世人通过本书可对祖国大陆在过去半个世纪的医学教育有一个新的认识与评价，包括一个西医师的养成，他们的学术内涵与人文素养。让人惊讶的是，在20世纪60年代，祖国大陆培育出来的西方医学医师，不但其学养与西方先进国家的水准平齐外，其中庸之道、致中和、天人合一，悲天悯人之思维，更见圆融。文中所援用例，东西方资料皆有，所有词句更为东方人所接受。

作者虽是西方医学背景，但也不讳言地指出今日西方医学的瓶颈与弊病，比如，对抗疗法的治标、霸气、不究竟、抗药性、院内感染、药物中毒与医疗过失、纠纷等。西方医学圈内人常有球员兼裁判的包庇，当有医疗纠纷时，也经常以“To err is human”（人谁无过），自我宽恕。本书作者，却能以优美词句勾画出西方医学科技与医疗体制下的问题，比如：“峰岭正侧各不同，山林未必皆葱茏”、“丰碑高耸，阴影亦浓”、“弦索紧绷琴难鸣”、“双刃之剑让握它的手流血”、“呵护健康树，不妨试量度”等。

本书是两位作者合计一百四十岁智慧年龄的成果，是他们自1980年起，迄今历经1/4个世纪，行医、教学、人生体验与热情期待全民健康下的肺腑之言。全书共分6大篇，包含66个小子





题，单是篇、章标题的措词用字，就非常引人入胜，并清楚交待了本书与各子题的大意。这本书应该是医学生、临床医生、医疗行政与预防医学等工作人员有价的参考读物，也是社会大众的优质科普保健书籍。

西方文化、科学是根植于“自我认知”与“君往何处”两大前提下。前者是先掂掂自己的斤两；后者是作抉择。显然，在知己知彼，即老子《道德经》所言的“知人者智，自知者明”（第33章）的“明智”下，才能作出断然的选择，这也正是佛家语“去无明”、“生般若智慧”的意义。如果读者从作者的书名《健康在于选择》以及第三篇“直面疾病”中提出疾病与治病（疗法、医院、医生、医病关系等的选择）的矛盾与困惑问题，误以为本书仅止于下医医疗的境界，就着实委屈并辜负作者在上医、中医、下医全方位的关注与着墨了。比如作者对健康女神Hygeia与唐代养生家孙思邈等上医医学的推崇，与他个人在以灵芝治疗眼疾的中医之学的体验。

综言之，有“明智”才能作出正确的选择，甚至包括健康以外的种种议题。而“选择”，何止于当疾病发生的时候，它更应是慎始善终的前提。以属于自知、“去无明”的去三毒（贪、嗔、痴）和空与蕴（色、受、想、行、识）等心性学与心灵改革，当属全民首要扎基之事。

“为天地立心，为生民立命”（宋·张载《西铭》）是读书人的使命。作者对生命的热爱与敬畏以及写此书的真情，让人感动。“德不孤，必有邻”，除了以此拙作呼应打气外，更以多年来的自然医学体验心得数语相赠，共襄盛举：

* 林氏自然医学理论架构图

即“鼎的哲学”，由“预防医学、环境科学、心性学”入门，在鼎炉熬炼，最后可达成“天地人三位一体，性心身三元合一，生命、生活、生态，三‘生’有幸”。

* “三、四、五”自然医学实践口号

即“绿生活（3字）、百龄壮年（4字）、医院无病房（5字）”。

* 3Cs理论

即cure治疗—care 照顾—care free of body & mind 身心圆满自在。

最后，祝福作者百龄壮年、圆满自在。

台北医学大学公共卫生系

林佳谷

2006年6月





第一篇 追寻健康

健康是可贵的人生境界

——健康概念内涵浅析 2

布鲁姆健康启示录

——Blum环境健康模式解读 4

健康箴言，贵在实行

——也谈《维多利亚宣言》 8

(一) 合理膳食 8

(二) 适量运动 10

(三) 戒烟限酒 12

(四) 心理平衡 14

调控生活行为，关怀情感世界

——老年保健问题点评 19

(一) 老年生理心理特点 20

(二) 老年生活行为方式的保健要求 21

(三) 老年情感世界健康的维护 22

第二篇 正视疾病

当心病魔悄然降临

——常见的疾病信号浅释 32

(一) 疼痛 32

(二) 发热 37

(三) 出血	39
(四) 包块	41
(五) 水肿	42
不治而治, 是谓善治	
——临床治疗的珍贵格言	43
癌, 是敌? 是友?	
——关于癌症治疗的另类观点	46
(一) 癌从何来	46
(二) 逆顺之争	49
(三) 何去何从	51
神秘的心灵疗能	
——小议灵修、禅修、祷告的功效	55

第三篇 文明养生



社会文化与公众健康	58
诚实与健康	58
知识与健康	59
信仰与健康	60
心理医生, 人们呼唤你	61
书画与健康	62
音乐与健康	63
舞蹈与健康	65
现代都市病	66



环境与生存	67
微生态平衡与人体健康	68
论瘾癖	69
浅析赌博心理	70
关注性教育	71
《莫生气》 ——民间流传的“心理治疗验方”	72
友爱有益于健康长寿	73
勤奋与健康	74
艺术与医学	76
漫话羞耻心	77
高峰体验 ——人类情感的天堂	78
皮肤饥饿	79
笑	80
乐观·进取·爱心	81

第四篇 医海拾贝



杏林春暖	84
健康的保护神	85
医生的誓言	86
红十字，医疗救护和人道中立的象征	87
南丁格尔和护士节	87
蛇与医	88

新奇病征：咋嗒一声.....	90
从间谍窃尿说起.....	91
漫话马方综合征.....	92
“白色瘟疫”卷土重来.....	93
药物致畸新风波.....	94
慢病毒：从疯牛病谈起	
——王道若教授访谈录.....	95
输血路漫长	
——关于输血的故事.....	96
病中我与灵芝结奇缘	
——见证灵芝非凡功效.....	99
八年寒暑解悬疑	
——世界医学文献无记载的奇症怪病	
被中国医生确诊命名的故事.....	101
逼退死神	
——一个非同寻常的生死故事.....	104

第五篇 医患合作



弦索紧绷琴难鸣	
——医患关系忧思录.....	114
双刃之剑让握它的手流血	
——医患纠纷“举证责任倒置”利弊辨析.....	119
做个聪明的病人	
——试论病人的角色适应及如何避免医学伤害...122	