

打破中西医藩篱，给你指点一条通往健康长寿的捷径！



有病不要 乱求医

长命百岁的绝世真经

孙恩棣 编著

发烧和食欲不振是世间的两大名医；疼痛是上帝送给人的礼物。

按照“男八女七”来养生，活到120岁不是梦！

砒霜救人无功，人参杀人无罪，吃对不吃贵，求医问药也要货比三家！

三九健康网鼎力推荐！

搜狐健康、新浪健康联袂推荐！

特别赠送
全彩标准
人体经络
挂图

重庆出版集团 重庆出版社



有病不要 乱求医

图书在版编目(CIP)数据

有病不要乱求医 / 孙恩棣编著. — 重庆 :
重庆出版社, 2010.5

ISBN 978-7-229-01941-9

I. ①有… II. ①孙… III. ①疾病-诊疗-基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 039659 号

出 版 人: 罗小卫

策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 张 娜 周彩莲

版式设计: 孙阳阳

美术编辑: 王道琴

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

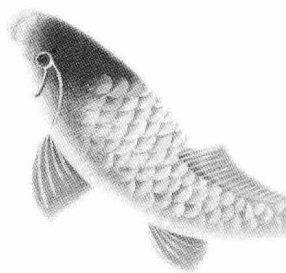
开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14印张 字数: 250千字

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价: 29.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版 权 所 有, 侵 权 必 究



序言

健康要有大局观

现代西医科室细分，容易导致“头痛医头，脚痛医脚”。而中医的“上工”又是少之又少。如何求得一个更好的养生治疗方案，是每个人应有的常识。

中医重全局，西医重细节

古人云：“不为良相，则为良医。”传统医学更像一种哲学，它和政治、经济一样，是一种经世之学。

传统中医的优势不独在于整体治疗的理念，宏观、系统的思维方法，更在于将人体、社会乃至宇宙当做一个有机的整体去看待。

现代西医朝着精微的方向发展，已到基因的层面。精细、精确、高效，是现代医学的优势。但西医的细分化产生的一个弊端就是“大局观”不足，在整体治疗方面仍有缺失。这促使很多智者反思现代医学，向传统医学借智慧。

对待健康，我们应该有实事求是的态度。假如我们能够用传统中医的“全局观”，用现代医学的精准手段解决细节问题，我们的健康就会更有保障的。

要重视医学的人文精神

事实上，无论现代医学还是古代医学，都对太多疾病束手无策。

在某种程度上讲，人文关怀、精神慰藉与药物、手术等治疗手段同样重要。

尽管大部分医生都不乏悬壶济世的高尚情怀，但不能否认，医德、医术确有高下之分。太多医疗失误与医术水平无关，却和医生的态度关联密切，尽管多数医生不愿意承认。

每一位医生，都是训练有素的专业人士，所开的处方都是非常有价值的。但医生的建议并不是百分百正确的，更不能保证百分百最佳。

去一家医院挂号，往往分为“普通号”和“专家号”。这种分类说明，医院也承认医术的确有高下之分。

即使是同样的患者，同样的疾病，不同的医生也可能做出不同的治疗方案。有的医生认为口服100元的抗生素就能有很好的疗效，但有的医生却认为有必要进行1000多元的输液。谁的处方更正确呢？

作为一名医疗商品消费者，如果能知道一些医疗消费常识，就能给健康多一份保障，同时也利于营造更和谐的医患关系。

养生求医，尽量要多方咨询专家意见

“有病不要乱求医”，不等于不求医。

事实上，真的有病，笔者甚至还要鼓励患者对某些疾病要多咨询几位专家的建议。

医生也是人，是人就会犯错误，有时候甚至犯很低级的错误。假设现在是8月，医生刚看过20名“伤风”患者，而你又打喷嚏、流鼻涕，医生很可能认为你患了“伤风”——但实际上你有可能是患了过敏性鼻炎。

这本书所讲的，都是健康、养生方面的常识。每个人的健康状况千差万别，所谓“同病不同医”，就算是同一种病，也要具体问题具体分析。所以，本书内容不能代替医生处方。

希望本书介绍的这些常识，能帮读者对健康有宏观的把握，在养生保健的路上能少走一些弯路。

第一章 有“病”不一定是坏事 ——重新审视疾病

1

我们对疾病的理解“科学”吗 / 2

没有症状，就等于健康吗 / 5

有“病”，就一定是坏事吗 / 5

生病了，一定表示健康在恶化吗 / 9

有病，就一定要吃药吗 / 12

免疫力越强越好吗 / 13

第二章 见微知著 ——你应该读懂的健康信号

17

中医诊断能够“见微知著” / 18

中医主旨在治病 / 19

症现于四肢五官，病存于五脏六腑 / 20

指甲是健康的晴雨表 / 21

鼻为面诊之王 / 23

舌与健康征兆 / 24

从头到脚识病征 / 26

留意你的感受 / 30

第三章 中医王道，西医霸道 ——扶正还是祛邪

33

症状是“正邪相搏”的表现 / 34

菌不畏死，奈何以死惧之 / 36

对抗性疗法不能解决根本问题 / 40

中医是不求速效的治疗方案 / 42

“开门逐寇”与“关门打狗” / 42

中医更重“缘” / 44

开膛破肚找西医，固本培元找中医 / 45

急则治其标，缓则治其本 / 45

第四章 六邪致病 ——引发疾病的自然界因素

47

导致人体生病的六邪 / 48

风为百病之长 / 48

治疗感冒，辨证用药 / 51

寒邪可导致炎症 / 53

寒邪内侵 / 54

湿邪探微 / 55

中医的风湿与西医的风湿病是一个意思吗 / 56

燥邪伤人 / 60

“上火”是什么 / 61

“火”从哪里来 / 62

第五章 内伤七情

——良好的心态是祛百病的法宝

65

养心莫执著，人生如道场 / 66

内伤七情——你的心情会伤害你的脏腑 / 67

脑内有良药，也有毒药 / 70

容易因情绪引发的疾病 / 70

病由心生，亦由心去 / 73

看看你的压力指数 / 75

第六章 以梦探病

——让梦境告诉你身体的状况

77

中医梦诊——不等于周公解梦 / 78

梦的解析——常见病会出现的梦境 / 80

中西结合的释梦原则 / 83

第七章 一套脏腑，各自表述

——不同视角下的脏腑疾病

85

中医的藏象之说与西医的解剖学 / 86

“肝生于左”错了吗 / 87

“中医心”遇见“西医脑” / 87

心脏换了，性情也变了 / 89

记忆完全存储在大脑中吗 / 90

脾脏与胰脏 / 92

中医里为何没有胰脏 / 93

“肾虚”不等于肾脏病 / 93

中西医如何治胃病 / 94

第八章 人体经络与穴位

——开启人体自愈的药库

99

经络存在吗 / 100

人体经络系统 / 101

人体十二经穴 / 103

针刺穴位 / 110

经络是脏腑表里关系的关键 / 111

第九章 顺时养生

——时间里的长寿密码

113

人到底能活多久 / 114

健康，取决于你的生活方式 / 117

是什么减少了“长寿村” / 119

估一估自己的寿限 / 121

《黄帝内经》十二时辰养生 / 122

西医的保健之道——生物钟 / 128

人一生中几个“最”值得注意的时间 / 133

“男八女七”的生命节律 / 136

第十章 上工治未病

——远离亚健康就是远离疾病

139

“治未病”是最高明的医术 / 140

你现在的状态健康吗 / 141

亚健康的讯号——你该注意自己的身体了 / 142

消除亚健康，先从调理体质入手 / 144

一点小窍门，解决你的燃眉之急 / 151

第十一章 是药三分毒

——适合自己的才是好药

155

砒霜救人无功，人参杀人无罪

——吃对不吃贵 / 156

中药有偏性，西药有副作用 / 157

不可超量服用的“无毒”中药 / 158

不可忽视的常用西药的副作用 / 164

这些要注意——医生不会开给自己的药物 / 167

不可自己乱吃中药 / 169

服用处方药必须“讲原则” / 171

中药不忌口，坏了大夫手 / 172

吃西药时该注意的饮食禁忌 / 174

第十二章 与瘤共存

——抗癌何必硬碰硬

181

癌，“走火入魔”的细胞 / 182

癌症会传染吗 / 183

癌症会不会遗传 / 184

西医对付癌症的“三大战役” / 185
癌症，不适当的对抗性治疗会加速死亡 / 186
医生们患癌症时会怎么办 / 189
带瘤生存，与瘤共存，与癌症和平相处 / 190
“中医耽误陈晓旭”与“西医杀死罗京” / 192
癌症性格与抗癌细胞——心态好的人不易患癌症 / 193

第十三章 医学必须是“科学”吗 ——走出“唯科学主义”的谬误

195

这真是个医学昌明的时代吗 / 196
三分治，七分养 / 196
医疗，只是防止健康恶化的手段 / 197
阑尾真的无用吗 / 198
我们比身体更聪明吗 / 199
中位数不能传达什么 / 199
中医是“如科学” / 200

第十四章 做一名聪明的医疗消费者 ——正确对待医患关系

203

医院里那些你不知道的“潜规则” / 204
不要忘记你就医的权利 / 208
你不能相信的“中医” / 209
要把就诊的时间用在“刀刃”上 / 212
至少交一个医生朋友 / 213

第一章

有“病”不一定是坏事 ——重新审视疾病

小病不断，大病不犯；从来不生病，一病就要命。

——俗语

疾病的本质是什么？关于疾病，我们到底了解多少？

中医和西医对疾病的看法，大不相同，某些地方甚至可以说是背道而驰。

比如，在西医看来，身体不适就等于疾病，是人类的敌人，要除之而后快。但在中医看来，很多所谓的疾病（症），可能是人体自我修复的表现。

事实上，在某些层面，现代人对人体的认识，未必就比古人高明。关于疾病，人类未知的东西依然很多。

☞我们对疾病的理解“科学”吗

因为分不清“病”和“症”，很多人，甚至某些医生，都会想当然地认为，身体指标异常就是疾病。

在“身体不适就是病”的逻辑下，许多“症”被判定为“病”，被“消灭”。

新近研究发现，有的细菌和病原体需要铁才能生长，当人体患有这些细菌和病原体感染的疾病后，人体会主动让铁成为缺乏性物质，以“饿死”病原体，帮助机体抗病，从而形成了临床常见的缺铁性贫血。

研究证明，这样的缺铁性贫血对人体是有益的。

但在临床上，许多结核病患者常有缺铁性贫血的情况，医生如果根据惯例给病人“补铁”，结核病反而会更加严重。

◆我们为什么生“病”

身体指标异常就是疾病，这种信条正日益受到来自西医阵线内部的质疑。

在美国学者R.M.尼斯和G.C.威廉斯所著的《我们为什么生病》一书中，作者从进化论的角度解释人为什么会生病，为我们提供了有别于传统西医思维模式的一种新的视角——

为什么会咳嗽？咳嗽，是人体为了从呼吸道排除异物而专门设计的一种复杂的防御机制。过度地镇咳，有可能死于肺炎。

为什么会贫血？细菌感染后因铁被管制而含量偏低的贫血，是人体为了抵御感染而启动的自我保护机制。

为什么会感到疲劳？感受疲劳的能力是为了避免身体过度劳损。

为什么会焦虑？焦虑是为使我们免受未来的危险与打击。在危机面前，焦虑影响我们的思维、行为和生理，使外面处于应激状态。有时这些焦虑是多余的，但被一次毁灭的代价要远远大于对一百次误报警告作出反应的成本。

◆重新审视“疾病”的定义

如果把人体自我保护所引起的症状也定义为“病”，那么有几个问题需要我们思考：

- 有多少莫名其妙的病，是由于长期的治疗不当引起的？
- 究竟有多少“对症下药”是真正在挽救健康，而不是在破坏人体的自我修复机能？
- 对抗性疗法为身体提供的正面协助多，还是负面阻碍多？

◆有症状就是坏事吗

对疾病，中医与西医有着截然不同的认识。

比如，一个人嘴上起了“火疱”，在西医看来，这很可能是病毒感染引起的疾病。

但在中医看来，可能这只是一种信号，出现这种症状并不是一件坏事，是身体在进行自我调节的表现，体内阴阳平衡了，“火疱”自然也就消退了。

韩剧《大长今》中有一个长今治愈痘疮的桥段，具有鲜明的中医文化色彩。长今并不知道，也无法知道痘疮的病因，但她的治疗方向却是正确的——想办法让痘疮完全发出来，而不是之前其他人采取的抑制痘疮的办法。

◆抑制症状，可能是多余的关照

有一种常见错误思维是：身体不适，就等于病了，就要消灭这种不适。

其实，身体不适，未必就是健康在恶化，也有可能是身体在康复。

比如，当我们的伤口接近愈合时，常常会发痒。当伤口接近愈合时，新的神经末梢长进结缔组织后，局部知觉也逐渐恢复，对外界刺激渐趋敏感，所以这时伤口容易发痒。等到伤口完全长好后，新的神

经末梢习惯了周围环境，也就不再觉得痒了。这种痒的感觉并不是“坏事”，而是一件“好事”。

所以，身体不适，不一定是“病”，反而可能是身体好转的征兆。抑制某些症状，也许是对身体多余的关照，只会起到相反的效果。

◆“对症下药”值得推崇吗

在中医里，“病”和“症”是两个不同的概念。“辨证论治”是中医断病的一个基本方法，医生依据病人的症状以及自己对医学的理解和经验，用推理的方法寻求疾病的根本原因，再依病因拟定治疗的方法。

病，是问题的根源。

症，是病前、病中、病后身体不舒服的感觉（如疼痛、发热、呕吐、焦虑等），或身体变化的状态（长斑、脱发、异常发胖、异常消瘦、肤色异常等）。

比如人体受到寒气的侵袭，就会打喷嚏，这时寒气就是病，而打喷嚏就是症。中医会用祛除寒邪的手段来治病。在西医中就是吃感冒药，使人不再打喷嚏为治愈手段。如此一来，症状是消失了，似乎是好了，但寒气依然滞留在体内，也就是说疾病并没有除根。这样就会有后遗症，寒气长留体内，可能会变成肺里的实症。

病存于五脏六腑，症存于四肢五官。病是症之因，症是病之果，病和症是一个问题的两个方面。

如果一定要将“病”比喻为敌人，那么“症”则是“信使”，在某种程度上，是人类的朋友。

我们常说的“对症下药”似乎有褒扬之意，但细究起来，这其实是个中性词，“因病施治”才算完美，因为“治症”只是治标，“治病”才是治本。

❶ 没有症状，就等于健康吗

日本作家渡边淳一在其畅销书《钝感力》里面，记载了这样一则故事：

一群人聚餐，全部出现了拉肚子之类不舒服的症状。只有小A一个人既没呕吐，也没拉肚子。渡边淳一以前是个外科医生，于是小A去请教渡边。

小A很困惑：“为什么只有自己没问题？”

渡边淳一对他说：“大家都拉肚子了，只有你一个人幸免，这个结果不是很好吗？吃了变质的食物却能够正常消化，从某种意义上说，你的肠胃功能很强，这也是一种才能啊。”

小A仍然不解地说道：“这难道也是才能？你这样说是为了安慰我，其实我还是希望和大家一起拉肚子。”

渡边淳一毕业于札幌医科大学，是西医出身，他的这种观点代表了一种常见的西医式思维——没有症状就是健康。

当一个人吃了不洁食物后，往往会呕吐或腹泻。

通过吐泻，不洁食物或毒物能及早的从体内排出。这种吐泻不是疾病，是人体自我防卫机制在起作用，呕吐或腹泻是人体自我防卫的第一道程序。

没有症状，并不等于健康。以感冒为例，并不是所有被感冒病毒感染的人都会显现出症状，大约25%的感染者不会有症状。那么那些没有症状的被感染者是不是因为其免疫力强呢？情形可能恰好相反。感冒症状是由于人体正常的免疫反应引起的，没有症状反倒有可能表明其免疫系统不够活跃。

❷ 有“病”，就一定是坏事吗

病症对于人体的意义，至今仍是一个值得深入探索的课题。中医辨证施治很像是一种哲学。一个人身体出现了症状，中医不会立即除

之而后快，而是先思考身体在做什么，再从根本上解决疾病。越来越多的科学研究证实，有些疾病可能给身体带来某些益处，或避免更严重疾病盼发生，甚至有些疾病还可以治疗其他疾病。

◆ 发烧和食欲不振是世间的两大名医

发烧和食欲不振是很常见的两种病，大部分医院对发烧一般采取退烧；对食欲不振，通常鼓励患者多吃以增强体力的方式来治病。

但二百多年前，德国医学家伊塞卢斯就曾说：“发烧和食欲不振是世间的两大名医。”即便在今天，这种论断仍具颠覆色彩。事实上，发达国家都已意识到这种疗法是错误的。在美国，对抗生素的管理比枪支还严。

某期《人民日报·海外版》刊登了一篇“在美国求医”的文章，作者是美国马里兰大学医学院的访问学者，姑且称之为Z先生。

Z先生赴美后不久，因“感冒发热”去医院急诊。

经过全面检查和抽血化验，医生诊断是流感。Z先生抱怨：“医生只开了一张处方，由我们自己去买了一小瓶布洛芬，这是一种不需要处方就能买到的自用感冒药。”

次日，Z先生未见好转又去就诊。一位美籍华人医生查阅病历、仔细检查后说：“昨天你来，他们未作处理，这是属于病毒性流感。”

Z先生请求医院给予退烧针和输液，这位华裔医生的回答是：“对这种常见的感冒症状，美国是不能开退烧针和输液的。”

除非体温过高，对于身体来说，退烧是多余的关照，只会起到相反的效果。发烧，作为保护机制在动物王国中已经存在了千百万年。每当人体体温升高时，人体内的免疫系统就会变得更加活跃起来。当人体体温在一定程度内升高时，吞噬致病微生物的细胞的吞噬能力会更加活跃。

需要特别提示的是，如果儿童出现发热，当体温过高时，容易出现高热惊厥。因此，当儿童出现高热，体温超过 38.5°C ，可采用酒精擦浴或外敷冰袋的方法进行降温。