



医药学院610 2 13000484

本书

健康的朋友!



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

病该怎样 治才好

孙孝凡/著

纵观生死，人不是老死的，而是病死的。
病死的。大多数又是死于治疗无效与无知。

所以，学会防病治病，避免未老多病，
未老先卒，感悟生命之道，洞察生死之由，
乃是健康长寿根本所在和必由之路。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



医药学院610 2 13000484

BING GAI ZENYANG ZHI CAI HAO

病该怎样治才好

孙孝凡 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

病该怎样治才好 / 孙孝凡著. —北京: 人民军医出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5091-5430-4

I. ①病… II. ①孙… III. ①疾病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第007752号

策划编辑: 崔晓荣 **文字编辑:** 李 燕 黄维佳 **责任审读:** 谢秀英

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.875 **字数:** 209千字

版、印次: 2012年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—3500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

A decorative graphic consisting of a series of stylized flowers and leaves arranged in a horizontal line, with the largest flower on the left and smaller ones following to the right.

内容提要

本书以短文的形式，分治病有道、抗病索源、防病浅议、养心祛病、摄养录珍、时弊——病害之源、保健敬言、疗法拾贝八篇阐述了怎样以健康平常的心态对待日常防病治病、保健养生。全书行文简洁精练，多为一事一议，结合临床实际较为紧密，富有针对性和启迪性，且语言活泼生动，不仅具有很强的哲理性，而且富有文学性和趣味性，适合广大喜好养生保健的读者阅读参考。



养生祛病是一个古老的话题，也是人类探索自身生存与健康的永久性话题。疾病的危害，不仅给个人带来生命危险和极大痛苦，而且也给社会和家庭带来沉重负担。人的健康状况和寿命，往往与疾病的大小、程度和类别有着密切关系。人之所以未老先衰，大都是疾病所致。所以有专家指出，人不是老死的，而是病死的。可见学会和懂得防病治病的意义很深远，直接关系到人类的生存与健康。

其实，疾病并不可怕。自古以来人们就在探索着防病治病之道。人类文明的历史，也是丰富防病治病科学的历史。治病有道也有路，对此，古人有过很多经典论断，如“十分病七分养”治“未病”不治“已病”“食疗胜于药疗”“心病还得心来治”等。自然医药也是重要的治病之路，这些都是战胜疾病的有力武器，也是祛病延年的有效途径和方法。

笔者认为，养生之道是防病治病的首要举措，传说我国古代养生鼻祖老子活到260多岁无疾而终。可见，善养者寿高。对此，西汉儒学大师董仲舒在《春秋繁露》中提出，“循天之道，以养其身”。主张摄养强身祛病。唐代大医药学家孙思邈有句养生祛病名言叫“养性之道，常欲小劳”，养性也就是养生。他年轻时体弱多病，由于善于养生，不忘经常小劳，活到102岁，创造了古代生命奇迹。古今无数事例说明祛病延年在于养生。

如何养生，内涵极其深邃，也是一项系统工程，既包括生理养生，也包括心理养生和哲理养生，三者相辅相成，充满睿智和辩证的思想。是我国古代生命科学的一朵奇葩。中医养生之道在

于积“天地”之灵气，馈养众生，自然这其中包括着种种理念，如平衡养生，修德养生，和谐养生，食疗养生，起居养生，以动养生，取“中”养生等。这些养生理念和实践，都是祛病健身、延年益寿之法宝，不可忽视。

在人生旅途上，最危险的敌人就是疾病，与疾病作斗争，不是一时之事，而是一辈子的事。如何战胜疾病，除借助医学和现代医疗技术手段外，最有效的手段就是学会养生，善于养生，循天道而摄养，增强身体的免疫力和抗病能力。为防病治病打下坚实的基础。

治病是一个非常深奥和复杂的问题，也是一项系统工程，除医学方式外，还要在十多个学科共同作用下才能达到理想的结果。如生命学、养生学、营养学、运动学、环境学、心理学、道德学、生化学，还有道教、佛教、自然辩证法等，这些学科的宗旨都是对生命的呵护。在这些学科指导下的食疗、体疗、磁疗、浴疗、心疗、乐疗等，都是防病治病的可取之方，有专家指出，运动和饮食调节不好引发的疾病，现代医疗技术手段也是很难治好的。每个人都应根据自己的体质和病情选择最合理、最有效的方法，开辟治病健身的新天地，以达到延年益寿的目的。

笔者认为，书中一些论述也很有见地，如治病还有很重要的一点，就是不能局限于头痛医头，脚痛医脚，要着眼于治本，也就是古人说的“尚工治‘未病’不治‘已病’”。什么是“未病”，为什么要治，笔者认为，“未病”就是人体引发疾病的内外因素，即患病的诱因。如《黄帝内经》中指出“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。这“五久”就是“未病”。也可以说，“未病”就是人身上存在的坏毛病，如不良的习惯和心态，不好的性格等。古人说，“百病由气生”。生气就是最大的“未病”。可见坚持治“未病”，治掉人身上引发疾病的不良因素，乃治病之根本。所以古代医圣都主张治“未病”不治“已病”。只有“未病”治好了，不良的习惯改变了，

致病因素消除了，才会少得病，不得病，才能不治“已病”。这是既省钱又除根还无风险的治病之道，值得倡导。

治病有药也有“道”，用“道”应重于用药。虽然“道”不能代替药，药也不能代替“道”。但用“道”比用药更难。用药主要靠医院、靠医生。而用“道”就要自己去领悟、体验和学习掌握。领悟得越深，效果就会越明显，有些医药治不好的病，往往“道”可治之。明“道”不仅可以防病治病，而且可以加大医药治疗的效果，是治病之本。治病循道天有赏。

对此，孝凡同志在学习中屡有感悟，并记录成短文，现汇集《病该怎么治才好》一书，读后感觉很好。此书的短文共分八大篇，即治病有道、抗病索源、防病浅议、养心祛病、摄养录珍、时弊——病害之源、保健敬言、疗法拾贝。全书文体短小精悍，多为一事一议，结合临床实际比较紧密，富有针对性和启发性，且文字活泼生动，不仅具有很强的哲理性，而且富有文学性和趣味性，希望读者喜欢。

孝凡同志是原铁道兵一位老新闻工作者，也是一位多产作者，具有较深的生活和业务功底，同时也富有很高的写作激情。除著有长篇小说、散文、言论和诗集外，还潜心于养生保健方面的研究及著述。多年来，他结合自身养病治病的实际，先后编著出版了养生健身方面的多部著作，被誉为“健康科普作家”，他自己也得益于养生健身的研究，数年如一日坚持以“动”为养，祛病强身，虽年逾古稀，思维仍很敏捷，勤于笔耕，新著不断。希望他劳逸结合，再有养生祛病方面新著，以提供世人健身益寿之参鉴。

全国政协委员、中国铁建有限责任公司

原董事长兼党委书记

李国瑞

2011年8月

目 录

第一篇 治病有道/001

感悟治“未病”不治“已病”/002

重在增强抗病能力/012

离退休老人的必修课/021

30年治疗脑震荡的感悟/023

对老年人防病治病的几点建议/026

浅谈“十分病七分养”/031

“养老先养心”敬言/035

以慢治慢/038

运动防治百病/040

有病要反思/042

“药”不是吃得越多越好/043

“菜篮子”胜过“百药箱”/045

“体检”浅议/048

治病前头“路条条”/050

第二篇 抗病索源/052

攀登寿山一见/053

有悟“病是自找的”/056

仁者寿/058

“平常”难得/059

把健康的焦点放在哪/061

四元五角钱伙食有感/062

抗癌要打“防御战”/064

无恐则寿/066

家有贤妻丑及其他/067

“四知”病少/069

“隐形运动”也抗病/070

“生命由天”不可信/072

短寿偶悟/075

祛病四字诗/077

基因释惑/078

生命的“甘露”/080

也谈“生命在于经营”/084

第三篇 防病浅议/087

“各有各的活法”小析/088

生于食死也于食/089

经营事业与经营健康/092

益寿并非只有“华山一条路”/093

健康长寿取其“中”/095

能“补”不能“滥”/096

运动要适时适度/098



睡不可缺也不可贪/105

用脑即护脑/107

不以葷素论寿命/109

杂粗偏精之间/112

张弛要有度/115

新欢忌贪欢/117

“宠物”勿过宠/120

第四篇 养心祛病/123

从“活人叫尿憋死”说起/124

负面情绪与癌症/126

宽容一点好/128

“淡泊”路自宽/129

性格缺陷要自知/131

从转移中解脱苦恼/133

祛病要以养心为本/137

从父亲取名想到的/139

“妻贤夫患少”析/142

家忍歌/144

不要自我孤独/144

谨防“七情”内伤/146

消“气”漫话/148

吟读舒心/149

第五篇 摄养录珍/151

南北随炎凉/152

重九话登高/155

槐花情/157

垂钓之乐/159

游北京胡同拾趣/161

家乡的树/164

麻袋担水的故事/166

过“流沙河”的遐想/168

卢沟桥散记/170

老伴的记忆/173

节日饮食文化赏珍/174

第六篇 时弊——病害之源/178

我看“时髦疗法”/179

“第五公害”小议/180

慎用化妆品/184

爱好与健康/186

减肥“误区”/188

公共汽车与“拥挤症”/191

谨防“现代文明病”/192

刻不容缓/196

“包封”也有弊/198

“裹病”小析/200

吃请也算“公害”/201

生命的杀手/203

街头巷尾话算命/204

富而狂食者“害”/207

“久坐待毙”云云/208

“卡拉OK”小议/210

搓麻将的时间不能太长/211

上网忌入迷/212

第七篇 保健敬言/214

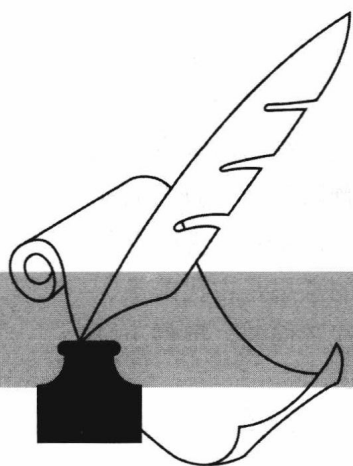
- 健康在于自我“储蓄”/215
科学饮食“七不宜”/216
偷米换“烟”的联想/222
新居不宜急着入住/225
“熬夜”利弊/227
买菜乐/229
保健“五字”经/230
厨房健身面面观/231
“防”字歌/233
开窗通风不可少/233
人到中年须防“过劳”病/235
现代“过劳病”拾零/238

- 健康也要“三自一包”/243
不觅仙方觅睡方/244
好枕无忧/246
“三洗”习惯好/248
关键要当好自己的医生/251

第八篇 疗法拾贝/258

- 神疗妙治话传统/259
粥疗种种/263
癌疗拾趣/265
奇疗小录/268

后记/274



第一篇 治病有道

感悟治“未病”不治“已病”

关于治病，我国古代哲人有两句警世之语，一句是“尚工治未病不治已病”，另一句是“圣人治未病不治已病”。“尚工”是什么意思呢，工就是医生，尚工就是最高明的医生，他们不等到人病了才去治病，而是积极宣传预防疾病，教人如何用养生保健之道，用行之有效的方式防病于未然，从而不得病、少得病，这才是医道之要责。另一句的意思是古代医圣、哲圣们做到，不等病上身，就积极防病，注意保健，拒病于身外，从而少得病、不得病。

这两句经典之论，是我国古代养生学、中医学的核心内涵，而且具有重要的现实意义，笔者认为，它的警世意义在于深刻地揭示了“未病”和“已病”的内在关系，彰显了治本的养生理念，充分反映了古人对疾病认识的辩证思想和睿智。

《黄帝内经》和唐代大医药学家孙思邈对此也有过精辟论述，对于防病治病、健康益寿有很高的价值。

一、治“未病”不治“已病”的重要现实意义

为了加深对这两句经典论断的理解，首先要搞清楚什么是“未病”，什么是治“未病”，以及“未病”与“已病”的内在关系。为了叙述方便，什么是“未病”，后面再陈述，先略谈治“未病”及其意义。笔者的理解，治“未病”就是防病，其中至少包含三层意思，一是防止身外来病；二是防止自身的

疾病；三是防止自己治“未病”的功能受破坏。这“三防”难度很大，但抓好了，对养生益寿意义重大。所以古代“尚工”和医圣、哲圣都致力于治“未病”，对此，也有不同看法，有人说，“未病”要治，“已病”更要治，而且现在治“已病”的越来越多。提出治“未病”不治“已病”似乎是不识时务。笔者认为不然，而是切中要害，治“已病”越多，正说明治“未病”不够，防病不够，因而越要提倡治“未病”。现在治“已病”不仅多，而且存在一难、二险、三贵的特点。如重视治“未病”也许可以避免。只有致力于治“未病”，才能减少治“已病”。治“未病”与治“已病”相比，至少有三大好处。

1. 治“未病”是治病之本，治“已病”是治病之末 治“未病”，不需用药，而是要用心、用智、用道，重在堵住疾病上身的要道，当好防病的“警察”。要想不得癌症，就要当好戒烟、限酒，不生气的“警察”。这才是治癌之本。不要等到得了癌症再去治，那是治病之末，很难治好。而且有专家说，癌症大多数是因为过度治疗致死的，所以治“未病”才是治病之本。

什么是“未病”，有人说，“未病”就是没有病，这话太笼统了，也不好理解。笔者认为，“未病”就是人体内外引发疾病的不良因素，虽然不是病，但它却是病根，是患病的诱因。《黄帝内经》中指出“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。这“五久”就是“未病”，不下工夫去治，就会引起“已病”。治“未病”不仅是防，而且要主动地去“治”，主要是治引起疾病的“坏毛病”，也可以说，“未病”就是人身上的坏毛病，如坏习惯、坏情绪、坏心态、坏性格，这“四坏”就是“未病”，把“四坏”治好了，自然就治到了病根上，就可以少得病、不得病，也就不需要治“已



病”。所以《黄帝内经》主张“尚工治病，不治已病治未病，不治已乱治未乱”。

自古以来无数医圣先哲都在苦心探索防病治病之路，人类文明的历史，也是丰富防病治病科学的历史。笔者认为，治“未病”不治“已病”，用文化的方式预防疾病，根治“未病”，确实是一条行之有效的治病之道。而头痛医头，脚痛医脚，那是治病之末，可能治了小病得大病。而治“未病”重在治病之根，重在知道病是怎么来的。古人说，“百病由气生”，现代养生学家说“人不是老死的，而是气死的”，由此看来，生气就是头号“未病”，是很多疾病的根源，不可不治。只有治“未病”，才能有效地堵住患病的源头，才是治病之本，也是任何医药都不能代替的。

2. 治“未病”无风险，治“已病”风险大 治“已病”的风险性有两点，一是疾病本身就含有风险性、不可治性。有些病是无法根治的，而且往往越治越重，越治越坏，有专家指出，有约15种病是难以治愈的，可见治“已病”之难，风险之大。二是医药的两重性，治病可得健康，亦可失健康，古人云，“是药能活人亦能杀人”；是药三分毒，积毒难返，可引发多种疾病，可见治病的风险性。花钱治病，有药到病除，也有久治不愈，有治好，也有治坏，在治病得失上，大致存在以下三种状况。

(1) 只得不失：即原有的病被治好了，恢复了健康，没有后遗症，这是最好的结果。

(2) 得不偿失，或得失相当：即原有的病，经过治疗，虽有所好转或基本好转，但却并发了两种或三种更严重的病，身体也越治越弱，得不偿失。

(3) 只失不得：即原有的病没有治好，而且有的还加重，

同时又出现多种疾病，越治健康状况越差，甚至出现生命危险，这是最坏的结果。

治病的种种结果，揭示出治病的辩证法。如同打仗一样，有打胜仗，有打败仗，也有不胜不败，打了个平手。常胜将军是没有的，所以我们要辩证地、正确地判断治病的得失，力争少失多得，尤其要谨防陷入只失不得的境地。不能先知先觉，也要做到后知后觉。善于取别人成功之长，补自己失败之短。这样才能驾驭疾病，战胜疾病。以最小的代价，换取最好的结果。

治病是很难没有风险的，所以古人才感悟到治“已病”不如治“未病”。自然有病还是要治的，尽量避免风险，争取第一种结果。

可以说治“已病”是堵漏，治“未病”是筑堤。是筑堤好还是堵漏好，不言而喻，自然是筑堤。疾病好比洪水猛兽，要堵住洪水，就要把堤坝筑高、筑坚实，不能等到裂了口，出了漏洞再去堵，那就危险了，有可能堵住，也可能堵不住，只有筑好堤坝，才是阻挡疾病的根本之举。治“未病”的目的就在于从根本上堵住疾病入侵身体。

3. 治“未病”无须医药费，治“已病”医药费开支大 我们看到，治“未病”不花钱，不排队；治“已病”既花钱，又排队，还要增加家人负担。现在城市的离退休老人实现了老有所医，看病不难，这是国家对老年人的关爱，但是，不能苟同的是医药费越来越贵，而且吃药的人也越来越多。过去城里人说开门七个字“柴米油盐酱醋茶”，现在已经不够用了，至少再加一个“药”字，不仅患有“富贵病”的老年人离不开药，而且一般老年人也离不开药。离退休老人年年增加，医药费也年年增加。据资料介绍，每年离退休老人医药费高达2 600多亿元，这是国家给的，加上个人，花得更多。



医药费虽然可以缓解一些老年人的疾病，但从长远来看，医药费是买不来健康的。事实证明，医药费与健康是成反比的。医药费花得越多，健康状况就可能越差。有一首《吃药谣》这样写道：“要想死得早，常往医院跑。是药皆有毒，常吃不得了。伤肝又伤胃，毁肾毁大脑。健康靠自筹，药费买不到。”诗中虽有过激之词，却反映出一些基本事实，值得思索。

治病有药也有道，防病治病不仅需要医药，而且也需要养生保健之道，治病，除医药外，还要在十多个学科共同作用下才能达到理想的结果。如生命学、养生学、营养学、运动学、环境学、心理学、道德学、生化学，还有道教、佛教、自然辩证法等，这些学科研究的宗旨都是对生命的呵护。在这些学科指导下的食疗、体疗、磁疗、浴疗、心疗、乐疗等养生祛病方法都是防病治病的良药，有专家指出，运动和饮食调节不好的病，任何医药也是很难治好的。治病应从“未病”始，应从养生强体始，不能等到“已病”才治，也不能单靠医药。而要在“已病”之前，就采用行之有效的各种文化养生形式，如体疗、食疗、心疗、乐疗等去治“未病”，这样不仅可以节省昂贵的医药费，更为重要的是可以消除病根，减少治“已病”风险，也不给家人增加负担。

事实证明，古人倡导的治“未病”不治“已病”，确实是一种祛病健身的有效方式，也是一种既省钱又治本的方式，是对防病治病的一种战略设计，应该成为人体健康的一面旗帜，切不可忽视。

二、治“未病”不治“已病”能不能实现

世界上最难办好的事就是治病，治“已病”难，治“未

病”更难，众所周知，吸烟可能患癌症，但是戒烟就是戒不了，反反复复，还要抽，再如明明知道“管住嘴，迈开腿”，可以防治糖尿病，但是有些人就是管不住自己。可见治“未病”之难，自然治“已病”更难。既然治“未病”很难实现，那么不治“已病”就更难达到了。不过，不仅治“未病”治得好的有，而且不治“已病”的也大有人在。广西巴马长寿乡的百岁老人，有的没见过医院，更不知道什么叫做CT，照样安度“天年”。所以只要有决心、有毅力，治“未病”不治“已病”也是可以实现的。据资料介绍，我国生物学家贝时璋活到104岁，98岁以前，没有住过医院，没有打过针、吃过药。可以说是当今治“未病”的典范。这样的典范在我国各地长寿乡也不少见。

圣人治“未病”不治“已病”，不是圣人有病不治，也不是圣人都不得病，不治病，而是说圣人治病能从根抓起，注重堵住疾病的源头，如何堵，自古有道，孔子曰：“仁者寿”，也就是用养心养德等文化形式祛病益寿。唐代医圣孙思邈曰：“养性之道，常欲小劳”，养性就是养生。他年轻时体弱多病，由于善于养生，不忘小劳，主张少思少欲和食疗，所以不仅赶走了身上的病魔，而且御病于身外，活到102岁，创造了古代生命的奇迹，成为古人文化养生的典范。再如孟子、庄子都年高80岁以上，他们都主张清心寡欲，养心延年。可以说养生养心是古代圣人治“未病”不治“已病”的一条红线。

在生命的旅途上，“未病”和“已病”都要治，但在治病选择上，圣人重在选择治“未病”，不等到“已病”才治，这是智慧的选择，也是防病治病的一种战略选择。是对疾病发生发展具有深刻认识的结果，是辩证思维的结果。体现了治本的养生祛病理念和睿智，所以这样才能做到不治“已病”，