

整合医学

重新认识疾病、健康与医疗

INTEGRATION MEDICINE

曹京敏◎著

To disease,
health and medical care

曹京敏 30 年医学研究和实践

探索人体生命密码

为慢性病、抗衰老

提供全面个性化的解决方案

开启健康生命之源



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

INTEGRATION MEDICINE
ase, health and medical care

整合医学

重新认识疾病、健康与医疗

曹京敏◎著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

面对当今人们生活质量的提高,对自身健康的关注,著名专家曹京敏博士从哲学的角度思考当今医疗问题,提出整合医学的概念,用上医治未病的理论,采用中西医结合、联合顺势医学的方法,探索人体生命密码,重新思考疾病、健康和医疗问题,阐述慢性病医学概念及疗愈的根本之道,从而让人们重获健康、提高生命质量,轻松活过100岁不是梦。

图书在版编目(CIP)数据

整合医学:重新认识疾病、健康与医疗/曹京敏著
--上海:上海交通大学出版社,2016
ISBN 978-7-313-15785-0

I. ①整… II. ①曹… III. ①医学—研究 IV. ①R

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204690号

整合医学:重新认识疾病、健康与医疗

著 者:曹京敏
出版发行:上海交通大学出版社 地 址:上海市番禺路951号
邮政编码:200030 电 话:021-64071208
出 版 人:韩建民
印 制:山东鸿君杰文化发展有限公司 经 销:全国新华书店
开 本:787MM×960MM 1/16 印 张:12.5
字 数:158千字
版 次:2016年9月第1版 印 次:2016年9月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-313-15785-0/R
定 价:38.00元

版权所有 侵权必究

告 读 者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0533-8510898

前 言

重新认识疾病、健康与医疗

随着人类社会经济的发展，人民生活水平的提高和人口老龄化进程的加快，慢性非传染性疾病（简称慢性病）已经成为 21 世纪全球最紧迫的公共卫生问题之一，给世界范围内人民的健康和生活带来了巨大的影响。伴随着生活方式、膳食结构、消费娱乐方式、工作内容与工作方式以及经济关系和人际关系的交往方式的改变，我国的疾病谱和死因构成比也在发生变化，以心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等为代表的慢性病正日益威胁着人类的健康，已经成为严重的社会公共问题和医疗经济增长的阻碍。

20 世纪 90 年代末，我国就完成了疾病谱的转变，死亡的主要原因已由急性传染性疾病转变为慢性病，完成了由生物医学模式向现代医学模式的转变。传染病的死因顺位下降，慢性病所致的死亡已占死亡原因的前三位。2008 年我国居民患病率较高的五种慢性病分别是：高血压、肠

胃炎、糖尿病、类风湿关节炎和心脑血管病，占患病总数的 48%。2009 年，我国居民死亡原因前三位的是恶性肿瘤、脑血管病和心脏病：其中，在城市居民中分别占比为 27%、20% 和 21%；在农村居民中分别占比为 24%、23% 和 17%，已经成为威胁我国居民健康的主要疾病。

人生步入老年，该是可遇不可求的福气。这个福，是自然而然的衰老过程和形式，所谓仁者之寿。长寿，被向往；养生，被推崇；百岁，被期望。长寿的条件，天好、地好、水好，人也好；长寿的要素，遗传、习惯、性格、心态等等。

现在，许多人也形成了查体的习惯，但传统的查体是为了诊断疾病，然而疾病人群的比例仅为 15%，亚健康人群的比例却高达 75%，其余为健康人群。所以传统意义的查体只对 15% 的人群有用，而对于 75% 的亚健康人群是没意义的，所以说对大多数人来说，传统意义的查体是没有用的。

因为人们想要优雅地老去，体面地老去，所以电视广播、报刊网络、街谈巷议、道听途说、高人全出来了！

专家说，学者说，医生说，禅师说……

讲动的，讲静的，讲吃素的，讲喝水的，讲拍手的，讲泡脚的，讲打坐的，讲打拳的，讲游泳的，讲爬山的，讲戒酒的，讲戒烟的……

听来听去，仿佛越活越不会活了？哪个活法长寿？正像幸福是个自我感觉、难有统一的主观标准，或许也是个各得其所、因人而异的自我感觉吧。别人的活法儿，只能欣赏不能照搬，跟风的模仿，邯郸学步，适得其反。

例如现在许多人也有了锻炼的习惯。适度的锻炼习惯是很重要的，但到了一定的年龄，如果过度锻炼反而是伤害身体的。我的几个医生朋友，因为过度锻炼，得了心梗；还有因为过度锻炼，得了退化性骨关节炎的更是比比皆是。日常生活中，其实锻炼不科学的人大有人在，真正的

健康应该是适度锻炼。现在，也有许多朋友形成了良好的饮食习惯，电视上也有各种各样的养生饮食讲座。但是到了一定年龄，单纯靠锻炼及合理饮食是远远不够的。

你问问百岁老人吧？他（她）们大概连半套养生方法也讲不出来。讲出来的，也未必符合“标准”！他（她）们反倒有爱喝酒的，常抽烟的，吃肥肉的，从不体检的、很少洗澡的……而且，多是历经艰难，不辍辛劳，一生素衣粗食的人。他们的生活习惯与专家们宣传的理论并不一致，但却依然颐养天年。

可见良好的生活习惯在人的生命过程中，只能起到 30% 的作用。遗传基因将会起到 30% 的作用，合适的医疗会起到 30% 的作用，剩余的 10% 则属于其他的力量了。

其实，人的自然寿命应该是 126 岁，但目前我们的人均寿命才 75 岁左右，也就是说，我们注意饮食、注意锻炼等养生之道，能够让我们平均活到 70 多岁，如果想要轻松活到 100 岁，单纯靠锻炼、饮食等生活习惯是远远不够的，那就是还需要良好的医疗保健进行健康管理。

也有许多人在我们进行健康管理之前经常会问，你的治疗技术怎么大医院没有啊？所谓的大医院是为了治理疾病的，人得了心梗，就得放支架；得了肿瘤，就得手术、化疗，天经地义。但我们认为，这些并不是医疗的全部本质。上医治未病，才应该是医学的核心本质，只可惜，现代医学依然在为治病而治病。同样，大多数人依然在生命的最后阶段，花掉了 90% 的积蓄，结果是钱花了，病没有了，命也没有了。其实，我们国家在预防疾病的健康管理水平方面，在国际上排名才 78 位，如果你依靠患病后再治疗疾病，其实一切就晚了，人的生命质量就没有了。更何况现在过度医疗已经成为一种普遍现象，许多病其实是死于过度医疗。现在医疗从本质上说，是一种压制性医疗，心梗放支架，肿瘤手术加化疗，高血压进行降压，糖尿病降血糖，等等。但这些治疗没有一项是解

决了根本病因，导致的结果就是一辈子用药，却治不好病，甚至产生毒副作用，加速死亡。其实，在加拿大由于医生罢工，结果反而出现病人死亡率下降的现象。我们现在的许多医生，专业性太强，跨科室知识面太窄，这又大大限制了医疗水平的发挥。此外人是一个整体，是社会活动中的人，而不是一个个器官的组合，但现在的许多医生却把人分割成一块块器官或是组织了。

经过多年从医实践，我认为，人的生命取决于血管通畅、淋巴通畅、气脉通畅，这三条生命通道出了问题，如果早期解决，就不会得病；相反，长时间不通畅，就会出现各种毛病，感觉容易疲劳、失眠、打呼噜，甚至心梗、中风及肿瘤。现在肿瘤已经成为一种慢性病，但没有听说哪个人的心脏得癌症，就是因为心脏不停地循环，癌细胞没有停留的机会，所以心脏没有癌症。因此，我们一切健康管理的核心是要维持上述生命通道的通畅，让我们做到“上医治未病”。其实，我们几千年来中医的理论是非常好的，中医一直推崇“上医治未病”，不过近来中药经常是人工种植出来的，现在土壤的污染也使中药材质量下降，这也是我们必须面对的现状。

为此，我们经过数十年的努力，结合国内外最先进的功能医学与顺势疗法，通过整合医学的方法，也可以说中西医结合的方法，根据我30多年医学研究，独创性的疏通血管通畅、淋巴通畅、气脉通畅，排出细胞的毒素，恢复自身细胞的修复力与免疫力，进而恢复器官组织的功能活力，已经为希望健康的高端人士治愈了许多慢性病，诸如高血压、糖尿病、痛风、打呼噜、严重失眠等，所管理的上千人中，没有一个人得心梗、中风及肿瘤，许多容易疲劳者、重度的亚健康者，都取得了良好效果。采用我们的整合医学进行抗衰老，恢复自身细胞的修复力与免疫力，没有想治病，结果病却没有了，身体也健康了。

抗衰老医学与传统现代医学的区别就是：抗衰老医学主要是通过个性

化治疗调理细胞功能异常，恢复自身老化细胞的再生能力——治未病；传统现代医学主要是治已病——疾病。

最后，通过抗衰老医学，我们可以轻松实现下面几个目标：

一个目的：上医治未病

二个恢复：恢复细胞修复力

恢复细胞免疫力

三个解决：解决血管硬化问题

解决骨关节退化问题

解决失眠、打呼噜

四个预防：预防心肌梗死

预防脑中风

预防肿瘤

预防大脑功能退化、老年痴呆

五个调理：调理易疲劳

调理高血压

调理高血脂

调理高血糖

调理睡眠

为大家提供健康全面解决方案，开启健康生命之源，在进行抗衰老健康管理治疗后即可感受到身体年轻，最后恢复到多年前的健康水平，提高生命质量，实现健康寿命，轻松活过 100 岁！

Contents

目 录

前言 重新认识疾病、健康与医疗

第一章 “隐形杀手”无时无刻地侵袭着你的健康! //1

第二章 传统体检，是一面“漏风的墙”？ //6

第三章 相由心生 ——五脏健康写在脸上 //11

第四章 目前的医疗模式 ——治疗疾病的模式出了大问题 //26

第五章 医学的本质应该是预防疾病 ——上医治未病 //36

第六章 人的自然寿命应该是 126 岁 //43

第七章 人们经常引以为豪的身体锻炼应该注意了 //48

第八章 人们经常用的按摩该停一停了 //61

第九章	注意生活习惯并不能使我们活到人类的自然寿命	//70
第十章	功能医学揭秘“没病不等于健康”	//77
第十一章	立足医学前沿 全方位守护您的健康 ——整合医学	//83
第十二章	高血压患者的福音	//101
第十三章	“糖尿病”君，请慢慢离开我	//105
第十四章	不用吃药的方法治疗高血脂	//109
第十五章	打呼噜是一种病	//115
第十六章	慢性疲劳综合征可以折寿	//120
第十七章	滚蛋吧！要命的心肌缺血、心肌梗死	//128
第十八章	别让“脑供血不足、脑中风”缠上你	//133

第十九章	“肿瘤君”请走开	//138
第二十章	毒素与衰老、慢性病	//148
第二十一章	治疗失眠的最新发现	//172
第二十二章	退化性骨关节疼痛的克星	//176
第二十三章	自体免疫损伤性疾病的过去与未来	//180

后记	抗衰老健康管理的目的：提高健康生命质量，轻松活过 100岁	// 184
----	----------------------------------	--------

参考文献	// 186
------	--------

第一章

“隐形杀手”无时无刻地侵袭着你的健康！

2014 年中国人健康大数据概况：

中国高血压人口有 1.6 亿—1.7 亿人

高血脂的有将近 1 亿多人

糖尿病患者达到 1.4 亿人

超重或者肥胖症超过 7000 万人

血脂异常的 1.6 亿人

脂肪肝患者约 1.2 亿人

平均每 30 秒就有一个人罹患癌症

平均每 30 秒就有一个人罹患糖尿病

平均每 30 秒，至少有一个人死于心脑血管疾病，目前年轻人因为突发心梗而死亡的比例越来越高

肿瘤发生率 21.2%，平均每 6 秒钟一个肿瘤患者，10 年后，肿瘤发生率在此基础上将要翻一倍……

21 世纪的今天，随着科技的发展，医疗水平越来越高，人们越来越关注自身的健康，然而疾病的种类却并没有因此而减少，疾病的发病率也越来越高！

医学统计显示，现代人每天接触的化学性毒物约 1180 种，女性每日脸上涂的化学物质，平均有 175 种成份。人均每天摄入农药化肥，接近 200 微克，肉类激素 150 微克。在我国，每年死于室内污染的人数约 11 万。因各类农药化肥中毒的人数超过 37 万，因肉类激素导致的内分泌紊乱人群接近 2 亿。

人们往往只关注：人是死于癌症、心脏病、糖尿病还是脑中风？却忽视了藏在疾病背后的隐秘杀手！这些由于生活形态和饮食习惯改变之后所造成的生活隐患，他们如影随形，无时无刻不在侵袭着你的健康。

食品污染，空气污染，水污染，在这个时代，没有人能逃脱。油脂超标，重金属超标，酸性物质超标，我们人类正快速成为“时代产物”的垃圾桶！那么，人体到底有多少毒垢呢？乌克兰人体清理专家从不同人体内清理出高达 3 千克以上毒垢垃圾，肝脏、胆囊、胆管里能清除 0.5 千克以上毒垢；氯、铅、汞等重金属、硝酸盐、药毒垢等可清理出 0.5 千克以上；各关节部位清楚的无机盐类毒垢最多达到 3 千克；肠内毒垢 1 千克以上。

当今社会，亚健康的人群越来越多，已经成为普遍现象，每个人身上的毒垢就像定时炸弹一样积累到一定程度就会暴发疾病。就拿心脏来说，毒垢堆在心脏里，心脏负担加重，每跳一下就相当于跳了好几下，很多刚过 40 岁的中年人就是因为这个原因过早地患上心脏病。

毒垢对人体到底有哪些危害呢？毒垢在躯干四肢，就会腰疼、腿疼、全身疼。毒垢在肌肉皮肤就会长瘤、长疮、长癣斑。毒垢在脏腑，就会使五脏发生病变、身体平衡打乱；毒垢在血液，就会污染血液，引发心脑血管病变。脂肪肝、酒精肝、肝硬化、痛风、动脉硬化、高血脂、高血

压、中风、偏瘫、冠心病、心律不齐、胸闷气短、乳腺增生、子宫肌瘤、气管炎、老慢支、肺气肿。

其实，人老了后，身上散发出特殊的异味，就是器官老化，不能将体内的各种毒素代谢，毒素在体内积聚过度的结果。而年轻时，体内散发的青春荷尔蒙，使人更有吸引力。婴幼儿散发的奶香气息，更是人们所喜爱的。

很多时候我们会轻易地被商家的广告说服，认为某些加工食品是安全的合格的。比如你正在打开的方便面，当你看到商品标示上合格的指示后，你就会放心地食用。然而，你却忽略了，一包方便面假设有有害的物质是万分之一，这样的分量的确不会对生命构成威胁，但是你吃了十包之后呢？那就已经是千分之一了。如果这样的食物吃了一百天呢？三年累积下来呢？那么毒素将达到 30%，这个时候，你的身体就会有明显的反应了。

工业化程度越高，这个城市的人群身体内毒素越多。工业化时间越长，由毒素所引起的慢性疾病越严重。对于现代人来说，需要高度意识到这个问题的严重性。其中真正的问题就在于，毒素积累。哪怕你每一天只接触了 10 克的毒素，一年积累下来就是 3650 克，而十年呢，就是 36500 克，相当于 36 千克。这些毒素如果没有及时排出，就会酿成大病。

近年来，一些名人的离逝，引起许多人的关注，这似乎是一种警告。梅艳芳死于宫颈癌，邓丽君死于哮喘，陈百强死于医疗事故，张国荣死于抑郁而引发的跳楼，亿万富翁王均瑶 38 岁死于大肠癌，高秀敏死于心脏病突发，傅彪死于肝癌。这些人究竟死于什么？并不是死于疾病，而是死于环境污染以及个人生活习惯所带来的毒素。

我想告诉大家，不要以为那些故事总是发生在别人身上，他们条件

那么好，都一样出那些事情，你以为你跑得掉？跑不掉的！这些根本不是偶然事件，这都是必然的，是整个生存环境和生活习惯的变化所造成的代价。中国精英们的生活，存在着巨大的隐患，他们是国家的栋梁，却缺乏相应的知识和相应的保护。

中国近年来，年龄未超过 50 岁因病去世的各界名人有很多，比如：

2008 年 7 月，北京同仁堂股份有限公司董事长张生瑜突发心脏病去世，年仅 39 岁。

2009 年 3 月，琼瑶剧《情深深雨蒙蒙》中出演方瑜一角而成名的演员李钰，因患淋巴瘤医治无效病逝，年仅 33 岁。

2009 年 6 月，央视著名播音员罗京因患淋巴瘤病逝，年仅 48 岁。

2013 年 1 月，中国台湾最重量级的演艺明星戎祥因心肌梗死过世，享年 43 岁。

2013 年 7 月，御泥坊前董事长吴立君突发脑疾去世，年仅 36 岁。

2014 年 1 月，小马奔腾公司老总李明突然离世，年仅 47 岁，震惊了业界。

2014 年 2 月，因导演《卡拉是条狗》而出名的路学长因心脏病突发去世，终年 49 岁。

2015 年 1 月，《甄嬛传》的片头曲演唱者歌手姚贝娜因乳腺癌复发去世，年仅 33 岁。

.....

当一个人生命走到尽头，不能挽救的时候，钱算什么？无休止的追求财富只会让人变得贪婪，变成可怕的恶魔；此时此刻在我眼里那些所谓的身份、地位、金钱、珠宝、豪宅……就是垃圾一堆！！

这些人走的时候都说：我还不想走，我爱我的亲人，我爱我的事业，请你再多给我一点时间！

但是已经晚了，来生要想陪亲人时间长一些，做事业更久一些，先把你的身体照看好！

健康虽然不是一切；失去它意味着失去一切！拥有健康不代表拥有一切，但是失去健康代表失去一切！

一幕幕悲剧让人触目惊心，一个个倒下，令人扼腕叹息，留下的是沉痛的思考！！！！

所以，我们应该明白，健康才是一切。但要真正健康，改变理念更重要。如果你能真正读懂这本书，相信你掌握整合医学的理念，轻松活过 100 岁不是梦。

美好的事物是人与生俱来纯粹的心灵，健康的身体，美好的生活，每个人都应该拥有！

第二章

传统体检，是一面“漏风的墙”？

世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“亚健康状态”，它是一种临界状态，处于此状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力、适应能力和反应能力的下降，去医院检查的数据都是正常，但是就觉得自己疲倦或不舒服。根据世界卫生组织的一项全球性调查报告指出，真正健康的人占 15%，患有疾病的人占 15%，而 70% 的人士处于亚健康的状态。

一、传统体检与整体健康

请测一下，您是否出现下面的情况？

- (1) 是否经常感到劳累，体力恢复慢了，喝酒量下降了？
- (2) 是否性冲动减少了？