

生命由自己把握

朱晓华 著



创立于1897

商务印书馆
The Commercial Press

生命由自己把握

朱晓华 著

 商务印书馆
创于1897 The Commercial Press

2017年·北京

图书在版编目(CIP)数据

生命由自己把握/朱晓华著.—北京:商务印书馆,
2017

ISBN 978-7-100-13253-4

I. ①生… II. ①朱… III. ①健康—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 068413 号

权利保留,侵权必究。

生命由自己把握

朱晓华 著

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京顶佳世纪印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-13253-4

2017 年 7 月第 1 版 开本 710×1000 1/16

2017 年 7 月北京第 1 次印刷 印张 13 3/4

定价:39.00 元

大夫，你只是观察，而我在体验。

——图姆斯，美国医学哲学家

心灵物语

我曾无意识地瞎吃瞎喝，身体不好了就完全把自己交给医生和医院，也非常迷信药物的作用，从来没有想到过饮食和生活方式对于疾病预防与治疗所能起到的重要作用。当身心疾患缠身时，曾经担忧过、害怕过、迷茫过，甚至对未来人生感觉就要失去了希望。就是通过在疾病面前的反思，通过倾听来自身体的声音，通过一次次危急关头关爱自己的实践，渐渐收获了身心回归的无比欢欣和喜悦。

生命中的健康、快乐与幸福，真的可以由自己去把握。

序：晓风和畅法阴阳，华枝春满送安康

认识晓华兄是个很奇妙的因缘。大约两年前，我们在一个新华社朋友发起的“健康大业”微信群里相遇，因为经常做健康方面的互动，所以就互相加了好友。聊到后来才惊喜地发现，晓华兄竟然是我爱人的同门大师兄！我爱人读研的时候就听说过他，但一直未曾谋面。反而是我这个地理界的门外汉，却因为健康的缘由跟他保持着密切的联系。

认识之初，晓华兄就给我发了他的著作——《会爱自己才健康》的初版图片和内容简介，我看了以后非常佩服，也觉得很有缘分。他到南京出差之时，我们见了几次面。一个锃光瓦亮的大脑门，有点儿像江苏卫视的某个著名主持人。晓华兄是个和蔼可亲、幽默风趣的人，没有一点儿京城学者的架子。不过当时因为有其他朋友在场，所以也没好意思向他讨一本大作拜读。后来又因忙于诊务，也没空到书店去购买他的作品。

上个月的某个中午，门诊结束后，我突然发现晓华兄早上发来的信息：“武郎中您好，鄙人的健康感悟，在原作的基础上，补充了不少的内容，近期拟出修订升级版，能否请您给写个再版序言？说说您从专业医生的视角，如何看待我这个普通病患关于生命之中健康、快乐与幸福的感悟？”

我有点儿受宠若惊，咱只是个民间小医生，不是名校教授也不是大牌专家，从来没给别人写过序。盛情难却之下，硬着头皮，答应试试。于是，每天出门诊回来，详细拜读晓华兄最新书稿的电子版，边学习，边沉思，感触颇深，获益良多。

晓华兄的大作，内容非常丰富，涉及面非常广博，实事求是地讲，在健康素养的知识储备和健康实践的身体力行上，他已经走在许多人的前面，甚至超过了某些专业人士。我想，这大概与他成长环境和人生阅历的升华蜕变有关，与他思想意识的深邃洞察有关，与他本身从事的工作性质有关，也与他的勤奋好学和优秀的科研能力有关。以上这些密不可分千丝万缕的联系，最终凝结成入木三分的生命领悟，浓缩成千锤百炼的人生精华。

这几年来，晓华兄利用自己的影响力，孜孜不倦地向身边的朋友传播健康理念。他经常自掏腰包，做一些公益活动，如向洪灾地区捐款，邀请著名医学专家到他的单位为大家讲解职业保健知识，等等。这本书里，他不但写出了自己的亲身经历和感受，还纠正了普通人的许多关于健康理念的错误认识，教他们树立正确的养生观念。从身心灵高度统一、高度和谐的角度，详细阐述、论证了我们每一个人应该怎样爱自己、爱健康、爱生活、爱生命。

修订本里，晓华兄增添了一些最新的感悟和最新的资料，包括国内外的最新研究进展，读起来不仅新鲜而且“接地气”，还能学到许多“干货”。全书朴实无华，娓娓道来，正所谓“文如其人”。晓华兄曾在安徽、陕西、江苏及北京等地求学、工作和生活，他呈现给我们的，其实是深厚的徽州文化与黄土文化、金陵文化及京城文化的有机结合。

一个多月来，我基本上一字不漏地读了好几遍，通过反复的学习、领悟，终于学有所得，下面略略总结我的心得体会：

一、爱人先爱己

作为临床一线医务人员，我每天接触到各种各样的患者，以前觉得个人能力有限，只要尽最大努力，完成本职工作，看好每一位患者就尽心尽力了。因为临床繁忙的工作，很少到外面去做科普。后来，

门诊上的一个特殊患者的经历，让我彻底改变了想法。

两年前，一个年仅 36 岁的朋友，硕士研究生学历，曾是某地区的公务员，刚被提拔为部门领导，过完春节去单位报到后的第二天，却再也没能来上班，因为她身体疼了一年多，直到疼得实在忍无可忍，才去医院检查，发现已经是乳腺癌晚期，一年半后撒手人寰，孩子还不到 10 岁。

这件事让我很震惊，身边很多人，包括一些所谓的高级知识分子，他/她们的健康素养或者说“健商”非常有限，某些甚至为零。对医生来讲，很多病可能只是常识，但对其他非专业人士来讲，却一无所知。所以，很多人真的不是死于疾病，而是死于无意识和无知。

本书之所以取名《生命由自己把握》，就是始终围绕生命之中的“身心灵”问题，按照科研上“是什么”“为什么”“怎样”“怎么样”的逻辑思路，详细阐述了“生命究竟由谁把握”“生命怎样才能由自己把握”“生命怎样才能由自己把握”等论题，得出了“生命之中的健康、快乐与幸福，可以由自己去把握”的结论。这些不只是理论的推演，而是来自晓华兄亲历的病痛以及自我救赎的实践，实属难能可贵。不仅广大健康爱好者可以对照他来学习，增强自己的健康意识与能力，而且，他以病患的视角对疾病的感悟与自我救赎的实践，完全也可以成为专业医生加深对患者认识的绝好案例与样板，这对和谐医患关系定有所裨益。

人体是个复杂的能量系统，这个系统的复杂性也就是世界卫生组织所说的“生物—社会—心理”的医学模式。无论是谁，都会生病，医生生病的时候，也很脆弱，也很无助，无论是谁，都需要掌握和了解如何爱自己。

二、上工治未病

2016 年 9 月起，我应邀到金陵老年大学开班授课，主讲《黄帝内

经养生智慧》。《黄帝内经》里面主要的养生思想，有经络养生、四季养生、饮食养生、情志养生……概括起来就是八个字：法于阴阳，和于术数。具体来讲，包括：饮食有节，起居有常，恬淡虚无，等等，如此才能“精神内守，病安从来”。

这几年我越来越认识到，单纯局限于门诊上的工作是非常有限的，即使再努力，也都是事后诸葛，亡羊补牢，况且很多时候，医生只能是“修修补补”，无济于事。“预防胜于治疗”，这样的观点永远不会过时。这就是我们老祖宗提倡的“上工治未病”，一定要在没有生病之前，预防调摄，注重养生。否则“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

所谓“处处留心皆学问”，我们可以清楚地看到，在这本著作里，以上的方方面面都兼顾了，而且基于他的实践检验，可以具体操作。如“把握自己生命的十二把钥匙”“素食为主怎么吃”“打造完美便便的十一个窍门”“过敏自我调理的十条上策”“掌握几招简单实用的保健方法”等等，可以说非常周到，他的爱心与体贴全部跃然纸上。

随着人口红利的消失以及人口老龄化的提前到来，我国的慢性病患者越来越多。2016年是大健康年，在全国卫生与健康大会上，习近平总书记全面阐述了推动健康中国建设的重大意义，重申没有全民健康就没有全面小康。同年10月，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，健康正受到前所未有的关注。《纲要》中体现出以人的健康为中心的大健康理念，要求从健康促进的源头入手，强调个人健康责任，通过加强健康教育，提高全民健康素养，塑造自主、自律的健康行为，引导群众形成合理膳食、适量运动的习惯。

本书着力提倡的理念可谓与此不谋而合。

三、泛爱而亲仁

综上所述，晓华兄基于其亲历病痛和收获身心回归喜悦的真实经

历所呈现出来的这本著作，从病患的视角切入，亲历病痛，通过饮食结构与生活方式的调整与改变，感悟生命，文字简单朴实，娓娓道来，没有过多的专业术语，更易引起广大健康爱好者的共鸣，这是一本融合国学、医学、地理、营养、心理等方面的作品，是积淀深厚的徽州文化，在新时代的一次平淡又华丽的绽放，注定影响深远，承担起健康传播的重要角色。泰戈尔说过，“你将看到我的疤痕，知道我曾经受伤，也曾经痊愈”，晓华兄勇于层层解剖自己，把自己亲历的病痛及其自我救赎的过程一幕幕清晰地展现出来，我想，许多读者很容易从他身上找到自己的影子，更以他为镜子，照到自己在健康与生命等方面的种种不足。晓华兄在字里行间流露出来的发自肺腑的真诚与满满的自信，值得为之点赞。

《佛说孛经》中说“友有四品”：“有友如花，有友如秤，有友如山，有友如地。”晓华兄是一位如山、如地的朋友，他学识渊博、德行兼备，有很多内在的宝藏可以挖掘，和他在一起，能让我们受益，能为我们担当许多，丰富我们的生命内涵。

最后，摘录卓别林的部分诗词，与晓华兄及诸位关心健康事业的同道共勉：

.....

当我开始真正爱自己，
我开始远离一切不健康的东西。
不论是饮食和人物，还是事情和环境，
我远离一切让我远离本真的东西。
从前我把这叫作“追求健康的自私自利”，
但今天我明白了，这是“自爱”。

.....

当我开始真正爱自己，
我明白，我的思虑让我变得贫乏和病态，

生命由自己把握

但当我唤起了心灵的力量，
理智就变成了一个重要的伙伴，
这种组合我称之为，“心的智慧”。

我们无须再害怕自己和他人的分歧、矛盾和问题，
因为即使星星有时也会碰在一起，
形成新的世界，
今天我明白，这就是“生命”。

爱自己，爱健康，爱生命，爱众生，这是一场没有终点的修行。
是为序。

武建设

2016年12月12日

（武建设，医学博士，南京武郎中工作室创始人，中华医学会、
中华中医药学会、江苏省中医药学会委员。）

前言

长期苦不堪言于便秘、痔疮、肥胖、皮肤过敏、前列腺炎等多种疾病以及在京城工作与生活的各种压力，担忧过，害怕过，迷茫过，甚至对未来人生感觉就要失去了希望。就是通过自己在疾病面前的反思，通过倾听来自身体的声音，通过一次次危急关头关爱自己的实践，从而收获了身心回归的无比欢欣和喜悦。以自己所经历的病痛与自我救赎的历程为案例，出版了《会爱自己才健康》（科学普及出版社，2014年5月）一书。拙作出版之后，受到了许多朋友与读者们的喜欢，以此为契机，我也不遗余力地到处宣传与号召大家高度重视自己的健康问题，从学会爱自己着手，尝试与身体的对话，成为自己最好的医生，承担起对于自己和家人的健康责任！

俗话有云：兴趣是最好的老师。在从事专业工作之余，这些年我业余时间的主要精力都花在了在对健康问题的关注、研究及传播之中，结合自身实际，不断地学习与实践，与身体的对话在不断地深入，对健康理念的理解在实践中也不断地升华，对生命之中健康、快乐与幸福的认知也越来越有感悟。生命之中确实有许多无法预料的事情，这些无常告诫我们要时刻敬畏生命，但这并不意味着我们对生命就只能被动地等待，毫无作为，相反，通过自己的努力，我们完全可以将生命之中的健康、快乐与幸福把握在自己的手里。为了更好地分享这些感悟，于是在《会爱自己才健康》的基础上，进一步完善其内容，增加了原书稿约百分之五十的内容，以《生命由自己把握》的书名修订出版，希望广大朋友与读者们通过我的案例，从自己做起，转变对疾病的观念，从饮食结构与生活方式入手，进行适当的调整与改

生命由自己把握

变，从而重塑自己的健康，并找到自己生命之中的快乐与幸福。只要从现在做起，一切都还不算迟。

我非医学科班出身，在健康领域，充其量只能算是一位“业余票友”，我所呈现出来的文字与案例，只是在真诚且全方位地解剖我自己给大家看，大家权且可以当成换一只眼看世界而已。我的经历与感悟并非就一定正确，但是我基于普通病患的视角，与广大非医学专业的朋友与读者们而言，可谓立场相同，感同身受，用美国医学哲学家图姆斯在其《病患的意义》一书中的感言来形容最为恰当不过了：“大夫，你只是观察，而我在体验”。《生命由自己把握》就是我作为一名普通病患的亲历病痛与自我救赎的真实体验。所以，我期待大家阅读拙作之后，能或多或少地从我身上找到自己的影子，重新认识疾病与健康的关系，将生命之中的健康、快乐与幸福，实现由自己把握！

一不小心踏足健康领域，刚开始只是出于自己的病痛和自我救赎的实际需要，出于个人兴趣，后来慢慢看到那么多人饱受病痛之苦，不仅寻医问药难，更多的时候是那样的彷徨无助，随着与广大朋友和读者们的深入交流，慢慢又觉得有了传播健康的不可推卸的那份责任，于是一发而不可收拾，不可救药地、深深地喜欢上了做这件事情。看到身边许多朋友们因我而带来的健康改变，或大或小，我都感受到了莫大的欣慰。大家好，才是真的好，大家健康，才会有健康中国的实现。能为健康中国的实现哪怕做出一丁点儿贡献，这都是修来的莫大福分。

深夜，耳边不时传来阵阵的风铃声，似远忽近，门外不远处这座古老的寺院已经穿越了一千三百六十多年的历史，见证了数不清的风云跌宕与变幻。这一刻，我能够以健康之身听到它的风铃在风中的摇曳，真好。这一刻，是从原先的疾病缠身走过来的，这一刻，更加深深地感受到了充盈在心底的不可言状的快乐与幸福。如果没有 2010 年的健康觉醒，如果不践行饮食结构与生活方式的有效调整与改变，

如果不去发现生命之中真正珍贵的财富，生命之中的健康、快乐与幸福，怎么能由自己去把握呢？！

感谢一切冥冥之中的安排，我能与健康之业有幸结缘，也因此在全国各地结识了许多有缘的健康之友，成书的过程中也得到了多位朋友们的大力帮助，在此虽不俗套地一一列出他们的名字，但是他们的恩情值得深深铭记。

生命是一场没有终点的修行，就让我们携起手来，一起行走在路上。

能够健康地存在着，快乐地过好当下的每一天，经常能感受到自己内心深处的幸福，我深信这就是一切道理之中最硬也是最实在的道理。

朱晓华

2017年春节

目 录

序：晓风和畅法阴阳，华枝春满送安康·····	1
前言·····	1
第一章 生命究竟由谁把握·····	1
第一节 身心疾患让人苦不堪言·····	1
第二节 不能把自己完全交给医生和药物·····	2
第三节 身心回归的意外收获·····	3
第四节 救己度人善莫大焉·····	5
第五节 每个人都可以开启重生的旅程·····	6
第二章 生命怎样才会由自己把握·····	9
第一节 身患疾病不要慌·····	9
第二节 合理健康饮食是“药到病除”的良方·····	24
第三节 身体与心灵的健康一个都不能少·····	46
第四节 把握自己生命的十二把钥匙·····	56
第五节 活出身心的生命·····	97
第三章 生命怎样才能由自己把握·····	101
第一节 素食为主怎么吃·····	101
第二节 打造完美的便便·····	125
第三节 皮肤过敏的自我调养·····	138
第四节 富贵病的日常调理·····	142

生命由自己把握

第五节 普通人宜食的营养保健品	156
第六节 掌握几招简单实用的保健方法	163
第七节 打造精致生活并不难	166
第八节 战胜心魔就能开启重生的旅程	173
第四章 生命由自己把握	177
第一节 时常反思生命	177
第二节 把握生命的秘诀在自己	181
第三节 养身亦要养生	190
第四节 会爱自己才健康	194
参考文献	198

第一章 生命究竟由谁把握

第一节 身心疾患让人苦不堪言

我 1972 年生人，出生在皖南山区一个偏僻的乡村，家里生活条件一直很一般，小时候到初中都好动不好静，整天与左邻右舍的小伙伴们奔跑戏耍于乡野之间，上山下河，玩得忘乎所以不亦乐乎，学习成绩不好倒是玩出来了一副好身板。因为成绩非常不好，初二被迫留了一级，当时似乎一下子醒悟，知道了父母的不易和人生的艰辛，从此开始努力学习起来。这以后就如许多读书成长的同伴一样，初中、高中、大学、研究生、工作、成家等一路走了过来。上学期间，因为手头非常拮据，一日三餐能吃饱就非常知足了，从来没有想过营养与健康的问题。每餐白米饭打得多，菜反正就那么点儿，从上大学开始，便秘就开始与我纠缠了起来。2002 年 6 月到北京工作，有了工资收入，觉得可以补偿一下自己了，就开始了餐餐不离肉的饮食，并且每顿饭都要吃得饱饱的才行，对于剩菜剩饭也不轻易放过，主动承担起了每餐“清扫战场”的任务，全部一扫而光。可是也就一两年的工夫，在我每天还坚持跑步约一个小时的情况下，肚子就像被气吹足了一样鼓了起来，渐渐地，走路都气喘吁吁，弯腰也不灵便了。身体各项指标都亮起了红灯，体重增加了，血压、血脂、尿酸都升高了，脂肪肝也有了，并由刚开始的轻度变为了中度，而且有向重度发展的趋势。2002 年 9 月我的甘油三酯值为 2.72 mmol/L，大大超标；2009 年 6 月我的尿酸值高达 414 $\mu\text{mol/L}$ ，接近参考值的上限。

2008 年到 2010 年春节前的这一段时期，对我个人来说，可谓达