

中国科学家首次揭示慢性病的真相
基因营养学最新成果将使慢性疾病成为历史



曾志锋 博士/著

医生向左



人生面临许多选择，

向左，也许是阴霾的天空；

对于慢性病，不存在任何特效药。药物只能在一定程度上控制疾病症状，但不是人们恢复健康的救命稻草。

疾病的控制不等于获得健康，医生擅长控制症状，但如果你想通过医生获得健康，那是强人所难。

健康把握在你手里，除了你自己，没有人能让你获得健康。

很多人受疾病困扰不是因为
没有高明的医生或者是缺少健康的
资讯，而是因为人们没能做一个
正确的选择并系统地坚持一个
康复计划。

病人往右



往右，也许是希望的田野。

广东省出版集团
花城出版社

中国科学家首次揭示慢性疾病的真相
基因营养学最新成果将使慢性疾病成为历史

医生向左 病人往右

曾志锋 博士 / 著

广东省出版集团
花城出版社

中国大陆中文简体字版出版©2007 花城出版社
 全球著作权权益为世文出版(中国)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

医生向左 病人往右

曾志锋著.

- 广州:花城出版社,2007.2

ISBN 978-7-5360-5019-8

I.医... II.曾... III.个人-保健 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159704 号

责任编辑:钟洁玲 孙虹

装帧设计:世文图书

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司

(天津蓟县渔阳南路 21 号)

开 本 787×1092 毫米 16 开

印 张 15

字 数 116,000 字

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价 28.80 元

如发现图书残缺请直接与印刷厂联系调换。

推荐序一

读了《医生向左,病人往右》一书,非常高兴的为之作序。曾志锋博士运用基因营养学对治愈疾病、健康计划的理论,对人类追求健康理念及对肿瘤和慢性病的康复做出了重要的贡献。

当前,人们生活水平的提高和医疗技术的进步,本应该让人们活得更健康,但我们现实的情况是,由于紧张快节奏的工作,超负荷的工作压力,加上不正确的饮食习惯和对健康知识掌握、理解得不够科学,致使很多人处于亚健康状态,疾病也不时地在一些人身上发生。绝大多数人得了疾病,都会马上去医院求医,都想在最短的时间内来恢复健康,但是有些疾病可以在医院很快得到治愈,有些疾病由于在医治的过程中使用了不恰当的方式方法,从而没有使人们得到渴望得到的理想化的健康目的。值得庆贺的是,随着人类分子生物学、生物信息学、生物化学、生物物理学等现代生命科学学科的迅猛发展,人们渴望能有一种不用手术、不去医院,就能达到彻底摆脱疾病困扰的办法成为可能。当你读了曾博士的这本书之后,你会恍然大悟,会对疾病的治愈、对身体自身的修复能力、对健康的理念都会有一个全新的认识。这本书深入浅出,描述基因营养学及身体各器官作用知识,与怎样看待健康和对待疾病并用,让你懂得疾病的由来,细胞的新陈代谢过程,以及哪些疾病是你必须到医院处理的,哪些疾病是可以你自己可以运用基因营养学知识自助救治的,并且经过一段时间以后,你会大幅度地提高生存质

量,从而真正地得到了健康。

我今年体检时发现甲状腺出了问题,当时医生建议我手术治疗,我的一位朋友在我之前,得了与我同样的甲状腺疾病,她已经在医院做了手术,并几次善意地建议我抓紧去做手术。可我天生就是害怕开刀动手术,看了两个医院以后,还是下不了决心运用手术来治疗。一次偶然的机会,使我知道了运用基因营养学可以调整疾病,之后又认识了曾博士。开始曾博士向我介绍服用营养素进行调整时,我还有点疑虑,但听到有些人服用以后,疾病慢慢地痊愈,身体一天天好起来的事例,使我下决心在曾博士的指导下开始服用营养素调整疾病。从执行调养建议到现在,我的身体状况在不断地向好的方面转变,使我更加坚定了运用基因营养学的知识将身体调整到最佳状态的信心。

《医生向左,病人往右》的出版发行,是一大幸事。我相信读过此书的人,都会从中受益,只要你系统地执行书中的保健方法和MCS健康计划,你就会活得越来越轻松快乐,并会得到你想要得到的健康。

辽宁省工会副主席

娄彦莉

2006年9月17日

推荐序二

会走路,并不是什么值得炫耀的本领,走路的姿势,动作的协调,都不是关键的问题,重要的是,你需要知道你前行的方向。只有明确方向才能到达正确的目的。

日新月异的科技不断推出新的医疗设备和药物,医生们也变得越来越依赖于新药与手术,可即便如此,我们看到许多病人还是无法得到他们期望的健康,原因是医生们忽略了病人的真正需要:是恢复他们身体的健康。这种忽略致使医生们往往专注于各种疾病的治疗,并乐于用药物压制各种疾病症状,结果却掩盖了疾病的真相。

《医生向左,病人往右》,这个名字取得非常好,它明确告诉人们,医生和患者所走的方向有可能截然不同。

从胆结石到手术切除胆囊,病人获得的根本不是健康,而是结石的问题扩大成了胆囊都没有了的问题。

如果治疗关节炎所用的激素导致了骨质疏松和内分泌失调,你认为这是病人需要的健康,还是问题的扩大?如果用骨质疏松和内分泌失调来换得关节暂时不痛,你替患者想想,这个交易划算吗?

正像我们的思维是不可分割的一样,身体也是不可分割的。分割了的思维,是残缺的,是会破坏我们完整系统的思想认识的。而被分割了的身体,是不可能给我们健康的。如今,许多病人,从一走入医院,就开始被分割。病人被分到各个科:内分泌、心血管、消化内科、糖尿病专科、呼吸内科,等等。似乎身体各个系统是被分隔着,各生各的病,互不相干。显然,这样的认知和行为是个冒险,病

人被带入未知的结果中,他们并不知道,那个趴在那里给他看病的医生,此时可能已忘记了他是个整体,而正在将他分割。病人正是因为走错了路才成为病人,而当他们向医生问路的时候,医生却带着他们去了医生想去的地方,而不是病人应该去的地方。

疾病,其实是错误的方向加上持续的积累而造成的。要改变你不愿意看到的结果——健康的失去,你就需要恢复正确的方向。病人需要的方向,就是迈向健康的方向,而迈向健康需要的,是健康生活所需要的条件:阳光、空气、水、食物、运动、心情、睡眠。

这些简单而重要的条件,是生命健康所依赖的。而有些医生始终在企图灌输一个观念给病人:可以依靠某种医疗技术和手段来解决身体整体的问题,很少去为病人创造这些必要条件;而病人,走错了路,却没有人告诉他,从而导致了错误的结果,并且还在继续着各种错误。

生命的伟大,在于对自然条件的灵活运用。每一个自然的生命,都学会随时去利用自然所给予的恩赐,来使自己健康、强壮。自然这两个字,很少有人能真正意识到。什么是自然?自然的核心,在于随时的变化。运用自然,就在于运用变化。

疾病的发生,正是一种变化,是身体对抗各种伤害而产生的变化,这是身体的智慧,也是自然的智慧。可惜,人们害怕变化,也就害怕了疾病。人们做了许多不正常的事情来伤害身体,却要求身体的反应依然正常,一旦身体有了不正常的反应,就急着去抑制,却不明白,那正是身体发出的信号。

如果有一天,医生们不再埋头走自己的路,不再把注意力仅放

在走路姿势的研究上，而是把注意力关注在帮助病人找回正确的方向，那就是医学的成功，那就是病人的福音。

曾志锋博士，他的灵敏，是很少见的。其深厚的医学基础以及悟性，使得他在很短的时间打开了一扇智慧之门，他伸出的手，正在为病人指明一个方向。我想，方向对了，患者目的就一定可以到达。

林海峰

整体自然疗法创始人，运用整体自然疗法理念在东南亚地区支持超过 20 万的慢性病病人恢复健康。著有保健类畅销书《健康一生》。

2006 年 10 月 12 日

序 言

无法得到健康的真正问题所在

人们受疾病困扰的真正原因，并不是因为没有高明的医生或者是缺少健康的资讯。真正的原因是人们没有做一个正确的选择并系统地坚持一个完整的健康计划。

现代医疗科技的进步，使得几乎每个医学院的毕业生都有能力去处理很多疾病所带来的不适症状。但是医疗水平的进步并没有能让人们活得更健康。当突然一天检查出患有高血压、糖尿病、痛风、肿瘤等慢性疾病时，便意味着要么终身与药物为伴，痛苦地度过余生；要么选择在医院接受昂贵而痛苦的治疗方案。结果变成原本只是高血压，在不断的服药过程中演变成心脏衰竭、肾脏衰竭、关节炎，越是治疗，全身的疾病越多。这时候，便开始埋怨医生不够尽心，埋怨医生的医术不够高明。其实，这不是医生的错，每一个医生都非常尽心尽力地去救治患者。但是，医生只擅长控制疾病带来的不适症状，假如你想通过医生来获得健康，那是强人所难的。你要知道，**疾病症状的控制不等于获得健康**。然而大多数人并没有意识到这个问题。

这里有两个原因：首先，人们对疾病的认知有偏差。其次，人们没有正确的健康概念。

你得为自己的选择负责，健康把握在你手里，除了你自己，没有人能让你获得健康。

疾病无法康复的真正问题是人们没能做一个正确的选择并系统地坚持一个完整的健康计划。

大部分人对疾病的认知停留在头痛、发烧、咳嗽等症状的感受上或者是糖尿病、高血压、心脏病等这些医学名词上。**这种认知水平就像盲人摸象一样，根本无法认清疾病的真相。**本书将为你揭示疾病的真相，告诉你哪些疾病是你必须到医院处理的，哪些疾病是必须由你自己负责的。该医院处理的得交给医院，该你自己处理的就得自己处理，不能赖在医院，不然医生处理不了，你还要埋怨人家，这样就太不厚道啦。

对疾病的认知不到位造成人们对健康基本上没有任何概念。只是单纯地认为不生病便是健康。这种想法，让大部分的人在身体出现不舒服时，第一时间想到的是要把症状去掉，以为这样就可以获得健康。所以，我们会很习惯地选择各种药物抑制各种不舒服的症状，比如退烧、止咳、降血压、降血糖，我们甚至会选择手术来割掉身体的某个器官以避免可能存在的发生意外的风险。

虽然这些方法都可以快速地把烧退掉，把咳止住，把血压控制在正常的指标范围，把肿瘤从身体中快速地去掉，**但是大部分的人并没有因为这些医疗方法的使用而使身体更健康。**经常使用抗生素的孩子，抵抗力越来越低；长期使用降压药的人，经常伴随着睡眠不好、食欲下降、心跳加速等不良反应。当这些不良反应发生时，我们是否应该做个认真的思考，而不是一味地将所有责任和希望都寄托在医生身上呢？很多患者和家属可能会觉得思考这些事情应该是医生或专业人士需要做的事情。这种想法可以理解，**并不是所有人都应该成为疾病或者健康方面的专家，但是你必须关心可能发生在自己或家人身上的事情，**这样在面对疾病困扰的时候，你

才有做选择的能力,你才能为自己的选择负责。一个人,是否可以健康地活在世上,基本上是自己选择的结果。选择错误的方向,将产生错误的结果,但是当这些结果出现时,你不能去责怪任何人,那是你的选择,没有人可以为你负责,除了你自己。

飞速发展的健康资讯,提供给人们很多不同的选择。如果你想要得到健康资讯,到处都能找到相关的书籍和信息。各种保健方法在民间流传,例如多吃蘑菇可以抗癌,运动可以保证健康等等,但是我们却很少听说有什么人真的因为吃蘑菇或跑跑步,打打太极拳就把癌症给治好的。难道是那些说法不对吗?事实上,民间流行的很多方法都是对健康有益的,但是为什么对大部分的人都没有很好的效果呢?这里涉及到两个问题:第一,人们通常无法系统地执行这些保健方法;第二,人们通常无法长期坚持一个保健方案。

相对于疾病,健康要复杂得多。就像我们可以很清楚地知道轮船触礁会产生什么后果一样,我们可以很容易判断疾病所带来的灾难,但是,要保证轮船正常航行,那是一个复杂的系统工程问题,获得健康也是一样的道理。**健康是个系统工程,我们必须有系统的解决方案才有可能获得终身的健康,健康是需要计划的。**

大部分的人存在的问题是,听别人说什么保健方法好时,通常不做任何思考便开始尝试。这种尝试通常并没有系统地有计划地去考虑人体健康所需的真正条件。这种尝试通常得不到理想的效果,所以很难坚持下去。

效果不明显是很多人放弃某种保健方法的一个重要理由,另一部分人则会因为调养过程中出现的各种不适症状而放弃调养。一

疾病症状的控制不等于获得健康,医生擅长控制疾病症状,但是如果你想通过医生来获得健康,那是强人所难。

人体只有在睡眠状态才能更有效地进行修复受损组织,维持肌体健康。

一个好的健康计划是需要坚持才能真正获得健康的。**我们常说坚持就是胜利,这其实是真理。换句话说可以这样说,坚持就有健康。**本书基于基因营养学的理论揭示疾病的最新理论,并提供 MCS 健康计划,包含了日常饮食(Meal)、日常清洁(Cleanse)及睡眠(Sleep)三个方面综合的健康计划。我的很多朋友,在坚持执行这个计划过程中身体不断地得到改善,慢性病逐渐消失,开始活得越来越轻松和健康。本书将会向你展示获得健康的详细过程,这是一个非常有趣的过程。我将尽力告诉你身体反应的真相,让你可以在各种不良反应发生时,依然可以有办法坚持,最终获得健康。

目 录

推荐序一 / 1

推荐序二 / 3

序 言 / 6

第一部分 正确面对疾病

第一章 不要急躁 / 2

一、面对疾病,急有用吗

二、病什么时候能好

第二章 读懂身体的信号 / 6

一、发烧

二、咳嗽

三、身体的其他信号

第三章 把康复的希望寄托在自己身上 / 14

一、为自己的健康负责

二、奇妙的人体器官

三、你虽有亿万资产却不知如何使用

四、神奇的干细胞也要看怎么用

五、新陈代谢为康复提供了机会

第二部分 疾病的真相

第一章 关于疾病的误区 / 30

一、病因说混淆了真正需要关注的问题

二、疾病分类割裂了整体

第二章 疾病久治不愈的根源 / 33

一、真正的病因

二、对医疗过分依赖

第三部分 基因营养学

第一章 健康与疾病的本质 / 46

一、为什么要探求健康与疾病的本质

二、生命的共性

三、健康和疾病是什么

第二章 新的疾病模式 / 50

一、了解基因：基因是健康天平的支点

二、控制环境：环境是通往健康的桥梁

三、一种疾病

四、疾病的三个阶段

五、疾病久治不愈的两个根源

六、健康与疾病之间的五个途径

第三章 康复之道 / 82

一、你必须承受的痛苦

二、获得健康的策略和方向

三、MSC 计划：基础保健计划

第四部分 疾病与康复

第一章 关于营养补充品 / 108

- 一、天然提取 VS 化学合成
- 二、没有神奇药丸可以医治百病

第二章 关于康复的建议 / 111

- 一、急性上呼吸道感染
- 二、慢性支气管炎
- 三、哮喘
- 四、呼吸系统综合
- 五、动脉粥样硬化
- 六、高血压
- 七、风湿热
- 八、心肌炎
- 九、心血管综合
- 十、胃炎
- 十一、消化性溃疡
- 十二、慢性病毒肝炎
- 十三、非酒精性脂肪肝
- 十四、肝脏综合
- 十五、慢性肾小球肾炎
- 十六、尿路感染

- 十七、慢性肾衰竭
- 十八、甲状腺功能亢进
- 十九、甲状腺功能减退
- 二十、糖尿病
- 二十一、腺体综合：内分泌失调
- 二十二、类风湿性关节炎
- 二十三、痛风

附录一：我的朋友们 / 183

- 伟大的父爱——父亲的故事
- 好人好报——李总的故事
- 可爱的妇人——亚当前妻
- 痛并快乐着：途乐的康复之旅
- 爱美的主席——张主席的故事
- 好消息，坏消息

附录二：人体所需要的部分材料 / 189

- 一、氨基酸
- 二、维生素
- 三、矿物质

后记 / 221

人生,面临许多选择,向左也许是阴霾的天空,向右也许便是希望的田野!



第一部分 正确面对疾病

观念决定了行动的方向,行动的方向决定了事情的结果。如果想要好的结果,得先选择一个好的观念。例如,从上海到北京,最重要的不是你乘飞机、火车、汽车还是走路,而是你是不是真的从上海往北京方向走,假如你乘飞机,但却飞往广州的方向,那么即使是走路的人最终也能到北京,而你却因为方向不对而无法到达。

给病人的三个忠告

- 不要急躁
- 读懂身体的信号
- 把康复的希望寄托在自己身上

病人往右