

Body know-how

不一样的病理科医生
给予的健康忠告



编著 纪小龙

不治^①就能好的病

纪小龙教授防病治病手记

让你在阅读中轻松学习到人体的各种常识及保健方略
并感受到来自资深医学专家的 **人文关怀**



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



不治^①就能好的病

纪小龙教授防病治病手记

编著 纪小龙



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

不治就能好的病 / 纪小龙编著. -- 北京 : 人民军医出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5091-7455-5

I. ①不… II. ①纪… III. ①疾病-诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 066545 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 杜云祥

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)51927271

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印装: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.25 字数: 122 千字

版、印次: 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

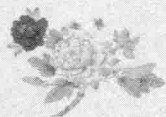
定价: 25.00 元

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

写在前面 PREFACE

面对癌症， 你应该怎么做



纪小龙教授防病治病手记之二

人的生命只有一次，所以人们常说：生命无价！

人在现今的大环境、小环境中居住、劳作、呼吸、饮食、休息、行动、睡眠的每时每刻无不受到外在、内在、自然、人为等不利于身体健康的因素的侵袭与浸染，因此，病痛也就不可避免，只是多少、轻重、缓急、强弱而已。

一旦有了病就会在极不情愿的心情下硬着头皮去医院、找医师看病。

俗话说“有病乱求医”，的确不假。笔者就遇到一位孝顺的女儿为了减少其父胃癌开刀的痛苦而求到一个喝“信息水”治癌者，喝了半年“信息水”，病情越来越重，再去开刀已难以切除癌肿。这位女儿送走了父亲，悲痛中说出了刻骨铭心的话：“我犯的错误就是用人只有一次的生命去冒了险。”

人体自己可以将 99% 的不适消除！

人类在这个地球上经过亿万年的进化至今，还能够生存，就足以说明其已经具备抵御周围环境侵袭和自身内部调节的多种“自稳”能力，而且，人体的复杂性和精确性远比我们目前掌握到的知识深奥得

面对癌症，你应该怎么做

多。人类自身在疾病消除中的主导性和主动性，千万不可忽略，而应该尽力去发掘！

社会进步到今天，存在一种普遍的现状：无病说成有病，小病当成大病，诊断治疗过度。

那普通百姓到底应该怎么办？

其实，病分三等，医分三类，何病求何医是一条基本求医原则。

所谓病分三等是指：①不治也能好的病；②治后才能好的病；③治也治不好的病。比如感冒、溃疡病等，从病理机制上来说有它自己的规律，到一定时候便会自然恢复，故属不治也能好的病。而肺炎、肠梗阻等则属于医治后才能好的病，应该及时求医。对于动脉硬化、部分晚期癌症等，是目前还没有办法靠医疗手段治愈的，因而属于治也治不好的病。

其实，目前发现的人体可以发生的几千种疾病中，1/3是自己就可以好的。另 1/3 医师可以治好的，还有 1/3 是谁都治不好的。自己可以好的病当然不需要去医院看病了。

可是，大众毕竟不是经过医学训练过的专业人士，面对病痛，医师、医院都是“茫然”少知甚至无知的。怎么办？当务之急是首先了解一下，哪些病是可以不治自己就能自愈的，是不需要担心恐惧的，是可以不治就好、免除花钱的，以及如何才能好得更快更彻底。

也就是说，最简单的第一步是要起码知道一些常识：哪些听起来挺吓人的“病”，其实不是病，知道了后就不至于盲目、恐惧、慌乱出错，而是正确对待，有条不紊，调养自得。

不治就能好的病

美国特鲁多医师的墓志铭久久流传于世，激励着一代又一代的行医人。“To Cure Sometimes, To Relieve Often, To Comfort Always.”

中文翻译简洁而富有哲理：“有时去治愈；常常去帮助；总是去安慰。”有时、常常、总是，像三个阶梯，道出了三种为医的境界。

如今，医学的进步使得人类的疾病谱发生了显著的变化，有些病消失了，有些病减少了，有些病可以医治了，但同时也出现了新的疾病和新的研究课题。因此，今天医师的座右铭应该是：“1/3 不治也能好，1/3 治后才能好，1/3 治也治不好。”

从我懵懂中跨进医界算起至今已 40 多年过去了，在接触一个个活生生的人体中慢慢感悟到健康长寿中有关不药自愈的点点滴滴“贝壳”，不经意间收集起来，时常告知朋友们，也写成短文见于诸报刊。没想到，几年前在网络上看到有心人把我的这些“贝壳”串了起来互相在网友间转贴，而且还冠以题目：“专家吐真言”，这样一来，“逼迫”我不再偷懒，精选一些实用的“贝壳”编排润色成本书，便于朋友们查阅。

纪小龙

2014 年春

不治就能好的病

CONTENTS

目 录



疾病概述

• 用药指导

• 医学治疗

• 预防保健

• • •

手记 1	自己的身体有没有病	001
手记 2	感冒是自己好的	008
手记 3	使劲侃侃免疫力	012
手记 4	到底该吃什么	019
手记 5	慢性胃炎靠自己“养”	027
手记 6	胃炎与胃癌距离有多远	032
手记 7	胃十二指肠溃疡	037
手记 8	大肠息肉摘除就没有癌	044
手记 9	脂肪肝的传说	049
手记 10	肺结核多数不知不觉就痊愈了	058
手记 11	明明白白你的心	061
手记 12	谁都逃不掉的动脉硬化	066
手记 13	骨头断了自己能长好吗	075
手记 14	补钙知多少	082
手记 15	被误诊的颈椎病	088

不治就能好的病

手记 16	肩周炎——典型的可以自愈的病	094
手记 17	真正有效的皮肤保养法	097
手记 18	头发的脱落与新生	105
手记 19	白癜风的风风雨雨	110
手记 20	黑痣要怎么对待	112
手记 21	瘰子与湿疣是一家子	115
手记 22	宫颈糜烂不是病	120
手记 23	宫颈息肉就如同鼻息肉	130
手记 24	子宫肌瘤为良性肿瘤	133
手记 25	是正常女性乳腺就是要增生	138
手记 26	甲状腺癌不似癌	144
手记 27	冬虫夏草只是个美丽的传说	150
手记 28	后 记	153

手记1

自己的身体有没有病

你有“病”吗？

每天在与“患者”打交道的过程中，我感到医学分支越来越多、医学分工越来越细，每一个医师看病时只能看见树木不见森林、只看见一个个具体的病症而难以细细了解具体的患者。尤其是当下医患关系相对脆弱，而且过度医疗时有发生，整个社会都在变革中，使我不得不安下心来思考一个最基本的问题：

什么是病？（what is the disease?）

先看看专业书上的定义：疾病是机体在一定原因的损害性作用下，因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程。这样的定义，不是非专业人群可以理解和运用的。

我左思右想，可以这样来解读：疾病是人体结构和功能的异常。首先要建立正常的形态和功能标准，出现了异常变化就可以叫病。简单来说有以下4种临床情况：

1. 患者总觉得他不舒服难受，或者全身都处在一种无法安宁的状态，可是各种检查都正常，这是不是病？当然可以是病了，因为有大量患者的主观感觉，用现代手段不一定能够检测得出来。比如幽门螺

不治就能好的病

杆菌的认识过程就证明了这一点，人们在没有认识这种细菌以前患者胃不舒服就查不出原因的。

医学到现在还是处于不发达状态。医学的对象是人体疾病，人类社会发展到现在还没有认识清楚人体疾病及其自愈的规律。所以说患者感觉到不舒服，各项检查却都是正常的，但疾病确实有了，只是我们现在的手段还不能检测出问题出在哪里。

2. 患者自我感觉良好，可检查有问题，疾病当然是有的。比如健康查体中每年都有不少的癌症被查出来。

3. 人体自我感觉良好，检查也没有问题，一般认为就没有病，其实也可以是有病的。这样的例子太多了。比如甲状腺隐匿性癌，常规临床手段、影像学检查都没有发现问题，但在显微镜下却发现了癌细胞，这种比例可高达 30%。

4. 自己感觉不好，检查又有异常，这时候说有病很容易被接受。

这就是说，原本正常的人体（包括结构与功能）出现了异常（看得见和看不见的），就叫疾病。

也就是说，我们每个人，尽管自我感觉良好，也可以已经有“疾病”了。还有就是，用现代先进仪器检查出“异常”是病，查不出来，也可以有病（方法还不足以达到查看到）。

呜呼，一切尽在“自然”中！

病痛 痛苦 苦难——疾病的 3 个层次

对于人体结构功能生理心理诸多“异常”，中国人用的是“疾病”两个字。

手记I 自己的身体有没有病

如果把“疾”字的病字框去掉，里面是个“矢”，“有的放矢”的“矢”。“矢”就是“射箭”的“箭”。暗指那些从外而来侵害你身体的“病原体”，就像一支支射向你身体的暗箭。比如，细菌、病毒、真菌、寄生虫等病原体，一旦侵入你的机体引起病痛，就叫“疾”。

“疾”还有一层含义就是疾驰。也就是说，这些病痛往往来得快，去得也快，它是从身体外面侵入来的，最后肯定还得从身体里面清除出去，病原体只是身体中的匆匆过客。

再看“病”字，把边框去掉那就是个“丙”字。在中国文化当中，“丙”是火的意思。在五脏里面，丙又代表心。所以，“丙火”又可以叫“心火”。心里有火，人就得病了。

另外，“心火”翻译成现在的话就是被压抑的情绪，就是失调的七情六欲。七情主要是：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。六欲是：求生欲、求知欲、表达欲、表现欲、舒适欲、情欲。

由此可见，七情六欲是指人们与生俱来的一些心理反应。不同的学术、门派、宗教对七情六欲的定义稍有不同。但是所有的说法都承认七情六欲是与生俱来并且不可或缺的。

这样解读一下中国人的“疾病”二字，可以归纳为：外来的病原体和内在的不平衡综合起来就是人体的“异常”状态，也就是叫做“疾病”了。

再看看西方人用的有关的语词：

disease: 疾病、病、症、病症、疾、症候。

disorder: 紊乱、毛病、不适。

不治就能好的病

illness: 疾病、病、病症、发病、疾、症、毛病、恙。

sickness: 疾病、病、呕吐、疾、作呕、恙。

ailment: 病、病痛、恙。

suffering: 痛苦、苦难、苦、灾难、苦痛、疾苦、苦楚、苦头、
罹、疾、楚、苦处、熬煎、苦水、辛。

这里，常用了6个词语，涵盖了更为广泛的情形和状态。

如果我们将中国人和西方人对人体经受相似的情形和状态结合起来，那么是否可以理解为：

人体的疾病具有3个层次。

第一层次：机体生理上的“异常”称为病痛。

第二层次：机体生理上的病痛加上心理上的“异常”，称为痛苦。

第三层次：当痛苦在时间（年月日）空间（家庭社会）上达到一定程度时，称为苦难。

与生俱来的岁月少不了伴随“疾病”，细想起来，名堂还真不少呢。你到底有没有病？如果从3个层次来剖析一下，其中的滋味，只有自己慢慢品尝吧。

人为何会生病

知道了什么叫疾病，那么，随之而来的问题是：人为何会生病？

是不是每一个人都会生病？答案是：人一生中一定是生过病的。

人体在正常情况下应该是健康的，但事实上我们的身体却充斥着

手记I 自己的身体有没有病

大病、小病、新病、老病，可治疗与不可治疗的病或各种不同的疾病，仅癌症能够叫得出名称的就有 700 余种，人体疾病的种类目前已经区分出来的有几千种。如此繁杂的疾病，要知道是怎么得的，能那么容易了解吗？尤其是非医学专业的普通百姓，往往望而生畏，不想深入思考这样的“复杂难题”。

其实，只要将数不清的生病的原因归类后，我们发现不外乎五大类：

1. 先天异常。
 2. 创伤。
 3. 炎症。
 4. 肿瘤。
 5. 平衡失调。
-

先天异常的原因主要是细胞里面的分子团（基因）的问题（约占疾病的 1/10）；创伤主要是物理原因（外力作用）引起的（约占疾病的 2/10）；炎症可以是物理的、化学的、生物的（如病毒、细菌，真菌、寄生虫）等原因导致的（约占疾病的 3/10）；肿瘤和平衡失调（约占疾病的 4/10），还有许多病因至今是不清楚的。比如脂代谢平衡失调会引起很多血管疾病（冠心病、心肌梗死、脑出血），糖尿病的糖代谢平衡是如何失调的。可见，对于多数疾病来说，主要原因是不清楚的。

这样一来，我想大声说一句：医学对于人体、疾病的认识还处在“幼年”阶段！犹如一场战争，如果对对手的情况了如指掌，取胜是有把握的；反之，如果对于对手所知甚少或者一无所知，怎么可能获胜呢？对于我们的身体来说，千万不要误以为科技多么多么先进，医学

不治就能好的病

多么多么发达，疾病已经不可怕了。情况恰恰相反，人类对于自己的身体疾病的了解，只有少数是知道疾病发生的原因的，多数却所知甚少的，这时，唯一可行的就是“走一步看一步”，采取“防御战术”，先构筑坚固的防御工事！哪怕是事后发现是“多此一举”，只要“城门不失”，那也是值得的。

世界上最宝贵的应该是人的生命。人的生命只有一次，对谁都一视同仁。对于生命，第一位的应该是健康，没有健康，生命也就失去了应有的意义和价值。对于健康，人类还处在幼年阶段，对于多数疾病连原因都还不清楚，目前唯一可行的就是警钟长鸣，时刻爱护自己的身体、构筑预防性的坚固工事。

如何知道身体有没有病？

又到节日长假时，
朋友纷纷问健康。
千言万语道不尽，
健康底线第一桩。

1. 穷人（不花钱）的底线

-
- 吃得香（食欲好）；
 - 睡得香（休息好）；
 - 二便畅（大小便通畅）；
 - 体重不超（身高减去 100 后的数为体重的公斤）；
 - 血压不高；
 - 女性学会摸自己的乳房、学会观察自己的月经。
-

手记I 自己的身体有没有病

2. 小康人家（花几百元）的底线

在不花钱的基础上加上下面的内容。

-
- 血尿便化验（血细胞数、血脂、脂糖、肝肾功能、病原体等）；
 - 腹部超声（女性加上妇科超声）；
-

3. 富人（花几千元）的底线

在前面的基础上加上以下内容。

-
- 胃镜；
 - 肠镜；
 - 血液化验（内分泌激素、肿瘤相关抗原等）；
 - 脑 MRI；
 - 胸部 CT；
 - 男性前列腺；
 - 心脏血管 CT；
 - PET（正电子成像）。
-

犹如汽车大修一样，如果一切检修完毕，那么，你的身体这部车子就可以放心上路，安全行驶了。不然，隐患和故障说不准何时就会“暴发”一下，让你“马失前蹄”，后悔莫及也。

手记2

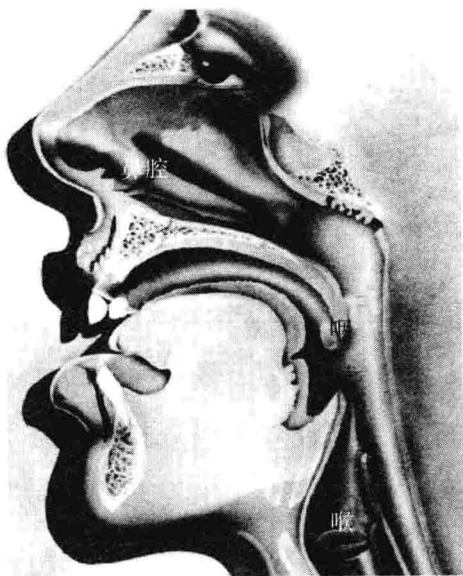
感冒是自己好的

每个人从小到大，几乎没有不感冒的，因而，也多多少少有自己的体会。但是，到底如何正确对待感冒，大家并不一定都很清楚。

首先，现在已经明确，感冒是由病毒引起的，主要造成上呼吸道（鼻、咽、喉）的急性炎症。

所谓病毒，是自然界环境之中以一种有机物的物质形式存在的微生物。病毒自身不能繁殖后代，但它进入细胞之后，可以控制细胞，使其听从病毒生命活动需要，表现病毒的生命形式。因此，病毒是由一个或几个核酸分子组成的基因组，有一层蛋白或脂蛋白保护性外壳，且可在一定宿主细胞中自我复制的感染性因子。

能让人类产生疾病的病毒千变万化，但有一个特点是“靶向性”，即一种病毒往往专门喜好进入人体特定部位的细胞，如肝炎病毒喜欢感染肝细胞，脑炎病毒感染脑细胞，



◇ 鼻腔、咽、喉侧面观

手记2 感冒是自己好的

感冒病毒则喜欢进入人体的鼻咽喉部表面的上皮细胞。

鼻是呼吸道的起始部，分为外鼻、鼻腔和鼻旁窦三部分。鼻腔是由骨和软骨围成的不规则的空腔，其内面覆以黏膜和皮肤。鼻腔被鼻中隔分成左、右两腔，向前以鼻孔通外界，向后以鼻后孔通于咽腔。每侧鼻腔均分为前、后两部，前为鼻前庭，后为固有鼻腔。

固有鼻腔：为鼻腔的主要部分，临床上常简称为鼻腔，由骨性鼻腔被覆以黏膜构成。在其外侧壁上可见上鼻甲、中鼻甲、下鼻甲，以及各鼻甲下方分别形成的上鼻道、中鼻道和下鼻道。鼻腔的内侧壁为鼻中隔，由骨性鼻中隔和鼻中隔软骨覆以黏膜而构成。

固有鼻腔的黏膜可分为嗅部和呼吸部。嗅部位于上鼻甲和与上鼻甲相对的鼻中隔部分。黏膜内含嗅细胞，能感受嗅觉刺激；呼吸部为嗅部以外的部分，含有丰富的血管、黏液腺及纤毛，可调节吸入空气的温度和湿度；并净化其中的细菌和灰尘。

鼻腔和口腔的后部叫“咽”，咽部的下面是“喉”。咽部两边各有一个窝，窝里面有一个小球球，叫扁桃体。感冒时，除了鼻子症状，主要是咽部不舒服，扁桃体发炎，再往下到喉部便出现声音改变。咽喉可以说是身体内脏器官与外界的交通部位的第一道天然屏障，也是一个防御阵地，像打仗一样，这是前沿阵地，有重兵把守，因为此处埋伏着成千上万个淋巴细胞，在没有异常情况的时候，它们就在那儿悄悄地埋伏着。外界一旦有入侵的病原体，这个地方首先起反应，扁桃体为什么经常发炎的道理就在于此。发炎一定是身体有反应了，是一件好事情。