

一本医学界的「孙子兵法」

○ 陈伟钊 著

健康密码

—— 医疗全策略

健康密码

——医疗全策略

陈伟钊 著

羊城晚报出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康密码：医疗全策略 / 陈伟钊著. —广州：羊城晚报出版社，2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80651 - 718 - 5

I. 健… II. 陈… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 134089 号

健康密码——医疗全策略

责任编辑 吴 江 黄捷生 刘小芬

责任技编 汤卓英

装帧设计 广东同文

责任校对 雷小留

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编：510085)

发行部电话：(020) 87133824

出 版 人 罗貽乐

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司 (南海区狮山科技工业园A区)

规 格 889 毫米×1194 毫米 1/32 印张 7.75 字数 230 千

版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80651 - 718 - 5 /R · 178

定 价 16.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

序言一

健康，一直以来是人类梦寐以求的。自古以来，人们就一直没有停止过与疾病作斗争，为人类争取得到健康而毫不气馁。古人云：医患医道少，病患患病多。意谓人生自幼及老，苦于疾病繁多，终有不治者；医生殚思竭虑，与疾病抗争，亦终嫌医术贫乏，难与之争，良可叹也。然古人又云：精一艺者效万家。比之于医，设能熟谙某种医术，不断进取，既可治病救人，又可丰富医学之殿堂，何乐而不为之！正由于如此，医学才在人类的历史长河中不断发展。

本人从医从政多年，接触健康人、亚健康人、病人众多，从中发现大多数人长期处于亚健康状态，而这群亚健康人和小病，轻病者乐于用西方医学的手术、输液或药物治疗，往往不能解决其病症。为什么呢？这是很多人对中医学的康复健身、中药治疗不了解，以为只有西医学才能治疗好疾病，实属遗憾！身居中医故里却不明中医事理。

伟钊之《健康密码——医疗全策略》，通过全方位介绍了疾病治疗的种种可行方法，并把这些治疗方法参照《孙子兵法》，按照其治疗效果分为上、中、下策；试图提出治疗疾病的最好方式，也就是“解

开”人体健康密码，提倡采用对人体无创伤的自然疗法，其次才考虑药物治疗及有创治疗，争取用最小的损伤，换得最好的治疗效果。这是一种较有探讨价值的治疗观点。可谓字字珠玑，令人读后心情为之一振，如饮佳茗，满口含香，畅快之极也，实为医学书籍中一奇葩，故愿为之序。

广东省卫生厅副厅长



序言二

在我国几千年的历史中，伴随着人类历史的医药也在不断地发展。从神农尝百草、医学巨著《黄帝内经》，到现代的中医学发展，使中医药在东方、在世界各地得到了认可。范仲淹提出的：“不为良相，愿为良医”，也说明了医生在人民生活中的影响很大。近代的西方医学不断渗透到我国后，我国的医疗结构产生了巨大的变化。从原来以中医治疗为主，发展到中西医并存；现在的治疗还是以手术、西医药治疗为主。但是，随着疾病谱的不断变化，以慢性发展为主的疾病，如糖尿病、高血压、心脏病等逐渐增加。医学模式从单纯生物医学模式向生物—社会—心理医学模式转变，西医学面临考验，医学上以切除病灶、药物治疗方法并不能达到很好的疗效；相反，一些传统医药从整体观念、辨证论治以及注重社会环境、心理因素的治疗方法对疾病能产生很好的效果。这不得不使医生在治疗过程面临更大的挑战，也不能再拘泥于不变的治疗方式。

陈伟钊的《健康密码——医疗全策略》一书，指出了目前治疗上以创伤、药物为主的治疗对人体的影响，鼓励通过采用对人体影响小的治疗方法及激发人

体自身潜能来治疗疾病，是一种全新的治疗观点，是值得探讨的。这本书有一定的研究价值，故乐为之序。

广东省潮州市中心医院院长



编者的话

医天下难医疾病 昭世上未昭病疾

这本书经过了多次修改，终于顺利成为较满意的书稿了，我心中十分感慨！在我写这本书之初，我提出慎重对待手术治疗，减少用药物治疗，而用自然疗法来治疗疾病，受到了不少医生的非议。可能是我的观点与目前以西医药和手术为主的治疗方式格格不入的缘故吧！我想提出自然疗法的观点并不是错误的，治疗不能千篇一律，医学也需要百家争鸣。但我是医学界的小字辈，这些观点有谁能接受呢？当我将我的想法告诉广东省卫生厅廖新波副厅长后，他说：“我赞同你的观点，书，不一定要求同，有争议才有启发和激起人们思考和创新。”这给我很大的鼓励和动力，我凭着初生牛犊不怕虎的坚韧毅力写完这本书的初稿。廖副厅长又热心地对此书提出了很多宝贵的意见。经过三易其稿，最后终于成为了较满意的书稿。广东省潮州市中心医院院长郑佳坤又热心地为本书写了序言。但愿本书能对广大医务人员和群众起到一定的帮助。在此我也向支持本书出版的廖副厅长、郑佳

坤院长，以及同学谢耿、卢镇平等表示衷心的感谢！

这是一本医学界的“孙子兵法”，和《孙子兵法》中讲究“不战而屈人之兵”一脉相承，认为治疗上应该用最少的创伤治疗好疾病；而不是为了追求治疗效果不择手段。本书涉及范围较广泛，可能存在很多不足之处，希望各位医疗界同仁及有关人士能共同讨论这个问题。有兴趣与我交流的读者可登录我的博客（<http://blog.sina.com.cn/yizhao01>）或写信到我的邮箱（E-mail: yizhao01@yahoo.com.cn）。

内容简介

这是一本医学界的“孙子兵法”，和《孙子兵法》中讲究“不战而屈人之兵”一脉相承，认为治疗上应该用最少的创伤治疗好疾病；而不是为了追求治疗效果不择手段。本书介绍了疾病治疗的有创治疗（如手术、血管给药及放射治疗）、药物治疗（西医药和传统医药，外用药）和自然疗法（心理、康复及体育锻炼等）各种方法，全方位地介绍了疾病治疗的种种可行方法，并把这些治疗方法按照其治疗效果分为上、中、下策。

有创治疗由于是对机体创伤最大的治疗方法，故是治疗的下策；药物治疗能控制疾病，但同时可以引起人体的副作用，是治疗的中策；自然疗法虽然治疗时间长，但能使机体机能得到完全康复，是治疗的上策。书中提出了治疗疾病的最好方式，也就是人体健康密码，是采用对人体无创伤的自然疗法，其次才考虑药物治疗及有创治疗。对有创治疗的优越性及不足之处进行深入的探讨，对中西药治疗疾病进行对比总结，并倡导通过自然疗法如太极拳、气功、体育锻炼来达到锻炼身体，增强预防疾病的免疫力。最后对目前肝胆疾病、心肺疾病、肿瘤及其他系统常见的疾病的人体健康密码进行探讨，使我们在治疗上能用最小的损伤，换得最好的治疗效果。故此书是一本适合病患者参考的随身保健书籍。

目录

上 篇

- 一 从医经验：医疗全策略 1
 - (一) 我的从医经历 1
 - (二) 现代西医治疗的局限性 4
 - (三) 人体健康密码——医疗全策略 8
- 二 医疗新模式——医疗全策略 12
 - (一) 有创治疗 12
 - (二) 药物治疗 14
 - (三) 自然疗法 18
- 三 手术治疗有风险，三思而行慎动刀 21
 - (一) 手术治疗易损伤身体 21
 - (二) 外科手术为什么能成为医学的标志 25
 - (三) 手术治疗并不能解决很多疾病 26
 - (四) 器官移植治疗是不得已而为之 28
- 四 输液介入弊病多，病人治疗须谨慎 31
 - (一) 输液治疗为什么如此受青睐 31
 - (二) 输液介入治疗的潜在危害 33
 - (三) 神奇的血管介入治疗 36
 - (四) 应该尽量通过口服药物代替输液 38
- 五 放射治疗亦有害，千万不可轻视之 40
 - (一) 放射物质是一种有害的东西 40
 - (二) 放射治疗可靠吗 45

■ ■	(三) 放射治疗的局限性	45
■ ■	六 西药功过有谁知, 留与世人共推敲	47
	(一) 西药为什么毒性大	47
	(二) 西药的药性起效快	58
■ ■	(三) 诺贝尔奖使西医药在世界闻名	68
	(四) 药物生产商左右现代医学	72
	(五) 滥用西药埋祸根	74
	(六) 哪些人尽量不要吃西药	77
■ ■	七 文明古国中医药, 有待国人共研究	79
	(一) 传统医药对世界的贡献	80
	(二) 中医药是我国的宝贵遗产	86
	(三) 中草药的分类	91
■ ■	(四) 中国传统医药治疗的优点	96
■ ■	八 外用药物好处多, 减少毒性是根本	98
	(一) 古人早就提出外用药物治疗疾病	98
	(二) 现代药物外用的发展	99
	(三) 药物外用的优点	102
■ ■	九 古来凡人心事多, 心病还须心药医	103
	(一) 古代人对心理疾病的治疗	103
	(二) 现代心理学的发展	105
	(三) 提倡心理治疗疾病	108
■ ■	十 康复治疗能医病, 减少药害利身体	111
	(一) 通过物理治疗来治疗慢性疾病	111
	(二) 针灸治疗的贡献	118
	(三) 推拿治疗有玄机	121
	(四) 拔火罐也能治百病	127
	(五) 刮痧治疗好处多	129
■ ■	(六) 音乐疗法能放松情绪	132

■ ■ 十一 养生延寿是上策，众人敬慕似神仙	138
(一) 太极拳使人长寿	138
(二) 气功锻炼能祛病延年	140
(三) 加强体育锻炼才能减少慢性疾病	142
(四) 合理睡眠能使身体康复	145
(五) 合理饮食对身体大有好处	149

十二 患病者的人体健康密码	153
---------------------	-----

下 篇

十三 肝胆疾病的治疗	158
(一) 急性肝炎	158
(二) 慢性肝炎	159
■ ■ (三) 肝硬化	160
(四) 肝癌	162
(五) 重型肝炎	163
(六) 脂肪肝	164
(七) 胆囊炎和胆结石	165

十四 胃肠疾病的治疗	168
■ ■ (一) 急性胃肠炎	168
(二) 慢性胃炎	170
(三) 胃及十二指肠溃疡	172
(四) 结肠炎	173

■ ■ 十五 肺部疾病的防治	175
(一) 慢性支气管炎	175
(二) 肺气肿	176
(三) 肺炎	177
(四) 肺结核	179
(五) 胸膜炎	181
■ ■ (六) 支气管哮喘	182
(七) 肺癌	183

■ ■	十六 泌尿系统疾病的治疗	185
	(一) 慢性肾炎的治疗	185
	(二) 尿毒症	187
	(三) 肾结石	188
■ ■	十七 肿瘤	191
	(一) 食道癌	191
	(二) 结肠癌	192
	(三) 胃癌	193
	(四) 乳腺癌	194
	(五) 白血病	195
	(六) 脑瘤	197
	十八 心脏病	200
■ ■	(一) 冠心病	200
	(二) 早搏	202
	(三) 心动过速	203
	(四) 风湿性心脏病	205
	十九 糖尿病	206
	二十 高血压	208
■ ■	二十一 高尿酸血症	210
	二十二 艾滋病	212
	二十三 腰肌劳损	217
■ ■	二十四 头痛	219
	二十五 阳痿	221
	二十六 风湿性关节炎和类风湿性关节炎	223
■ ■	二十七 中风后遗症	230

一 从医经验：医疗全策略

（一）我的从医经历

人类从产生开始，就在自觉和不自觉中开始了与病魔作斗争的历程。人们祈求不生病，也祈求有治疗疾病的万能药物。这是人们的美好幻想，但实际是不可能的。虽然如此，人类并没有停止与病魔的斗争。

人们在生产力不发达的原始社会，对疾病的了解很少，只能祈求于上苍。随着医者对疾病的深入了解，那些有迷信色彩的治病方式逐渐被淘汰。在我国，公元前就已经出现了比较完整的医疗理论体系，《黄帝内经》指导着我国中医学的发展。在西方国家，古希腊著名医生希波克拉底，是欧洲医学奠基人，被西方尊为“医学之父”。到了近代，现代科学促进了现代医学的发展，解剖学、病理生理学、药理学、内科学等的发展，使医学向前进了一大步。

记得我在很小的时候，胃肠功能就不是很好，经常会肚子痛，胃口差。当时我还是学生，我从民间医籍中学到一种腹部按摩法：在睡觉前自己用手在腹部

顺时针按摩 36 次，至感觉腹部有热气，再从剑突下用双手螺旋样按摩至下腹部，也是 36 次。就是这么简单的按摩治疗动作，使我多年的慢性胃病得到了明显的改善。冬天，天气寒冷时我的双脚经常得冻疮，到了天气暖和时又出现双脚瘙痒难忍。每年必须用很多橘皮煎水来洗脚，但效果却不是很好。后来，我在一本书上看到一个中医秘方：如果要治疗冻疮，必须在第二年的夏天，用生姜切成很薄的一片，把这一薄姜片在火炉上烤一下，再把热姜片上的汁涂到去年生冻疮的部位上，每隔一两天 1 次，只要涂抹几次就可以根治了。我当时看到这秘方时将信将疑，但转念一想，这种方法简便易行，对身体一点损害都没有，为什么不试一试呢，即使无效也只是浪费一点时间及一点生姜。第二年的夏天，我就如法炮制了一通。也是很神奇，第二年的冬天冻疮症状就不明显了，故我每年的夏天就用这方法治疗，几年后就再也没有复发了。我把这方法用在症状比我严重的姐姐身上，没几年她也一样不会得冻疮了。这使我对医学多了一份感情，可能也是我走上医学之路的一个重要原因。

在医学院读书时，西医学的理论真正开启了我的医学之路。西医学的解剖学、生理病理学、药理学、内外科医学等都有严格的逻辑性，有严格的诊断治疗方法，使我如饥似渴地不断吸收医学知识。西医学的理论使我们医学生毫无疑问地全盘吸收。一个最典型的例子是，一位师兄在医院实习期间，在一次值班时突发阑尾炎，带教老师当机立断为他做了阑尾切除手术。第二天，这位师兄又生龙活虎地站在科室交班。听起来有点玄虚，但我们却对西医学，特别是外科学佩服极了，以至于很多同学毕业后第一志愿就是去搞外科。

当我毕业参加工作后，回到了充满中医色彩的古城。在这里，中西医的交战火热冲天，读西医学的我，随着从医工作的经验积累，却对中医学逐渐产生浓厚的兴趣，这并不是因为我的祖父是一位有名老中医的缘故。我喜欢考虑医学上的一些问题，对一些医学问题喜欢盘根问底；小时候的几次中医经验对我影响很深，临床上很多西医学上不能解释、不能解决的问题，有时通过中医学的古老方法却有很好的效果。

我在读书时，就看了弗洛伊德的精神分析法，认为我国对心理学

治疗认识不足，很多疾病的治疗停留在药物和手术治疗这些手段，心理治疗几乎是一片空白。病人即使有忧郁等心理疾病，也要求医生开药物服用，这其实效果并不好。刚开始工作时，一个同学的亲属有心理疾患来找我，我就按精神分析治疗法要求病人把心里的烦恼自然说出来。原来，这病人是做卖鸡鸭肉生意的，每天必须亲手杀死很多鸡鸭，时间长了就总觉得有罪恶感。随着时间的延长，这种感觉好像越来越强烈，故每天都处于忧郁之中，问我怎么办？我就对他解释，这也是由于你的职业决定的，因为你需要生活，需要养活一家人，很多人都跟你一样做这杀生卖肉的生意，你其实不必感到内疚；如果你真的没有办法摆脱这种想法，也可以改做不杀生的其他生意。经过我的开导，这病人说自己现在轻松了很多，但他最后还是要求我开一些药物给他控制病情。我对他说：心病还须心药医，你现在心里想开了，还要药物干什么？我坚持不给他开药，他回去后再也没有来找过我。我从此也感悟到国人对心理治疗的认识是很缺乏的，故必须在这方面多做一点指导。

在这充满古老中医韵味的城市，夏天中暑的人多用刮痧治疗，风湿酸痛时则用针灸等治疗。但让我不解的是，皮肤针在这里却是陌生的，很少有人认识。皮肤针是针灸方法中的一种，是通过把捆成一束的针，叩击人体一定部位的皮肤，不伤肌肉，以达到疏通经络、调节脏腑、祛邪扶正、防治疾病的作用。我在广东省中医院实习时，就用皮肤针叩打头皮治疗头晕，觉得效果很好；我就自己买了皮肤针在宿舍里为腰背酸痛的同学叩打治疗，同学们高兴地让我为他们治疗。工作后，我对皮肤针的治疗更加有研究，家住城市南门的一位熟人由于久居湿地，加上韩江在雨季时，江水经常淹上南门周围；故这个病人患了湿疹，经常下肢瘙痒肿痛，在皮肤科看病治疗了大约3年，服用了很多激素及外用皮炎平等药物，但总不见效。后来她找到我，让我为她治疗。我开始一看也为难了，这么严重的疾病怎么治疗？我转念一想，就用皮肤针祛除她的湿毒吧！我用皮肤针在她皮肤上轻轻一叩，肿胀的皮下就流出了暗黑的血液，等这些暗黑的血液流尽了，才用棉纱把皮肤擦干净。经过多次的皮肤针治疗，这个病人下肢瘙痒肿痛症状明显减轻了。