

好心情是世界上最好的药

很多时候，疾病并不可怕，而是我们自己吓唬自己

人之所以会生病是因为我们的生活错了位

# 别把生病太当回事

杨文忠

凤凰出版传媒集团  
江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

本书最大的特点  
是：温暖贴心、  
简单实用。一方面

讲述病人和家属如何更快乐地面对生病的日子，  
教会病人正确应对生病后的烦恼心事，与疾病  
做朋友。另一方面介绍最经典的就医经验，帮  
助病人在看病难的今天，多掌握一些看病的  
“学问”，走出  
“看病比生病更  
痛苦”的误区。

既然疾病已经造访了你 你不能马上和它说拜拜 那么就和它做朋友

人之所以会生病，是因为我们的生活错了位

✿好心情是世界上最好的药

# 别把生病太当回事

杨文忠

凤凰出版传媒集团  
江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 (CIP) 数据**

别把生病太当回事 / 杨文忠编著. —南京: 江苏文艺出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5399-3211-8

I. 别… II. 杨… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060437 号

**书 名** 别把生病太当回事

**编 著** 杨文忠

**责任编辑** 黄孝阳

**责任校对** 二 木

**责任监制** 卞宁坚 江伟明

**出版发行** 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

**集团网址** 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

**经 销** 江苏省新华发行集团有限公司

**照 排** 南京凯建图文制作有限公司

**印 刷** 南京通达彩印有限公司

**开 本** 718×1000 毫米 1/16

**字 数** 320 千

**印 张** 23.25

**版 次** 2009 年 6 月第 1 版, 2009 年 6 月第 1 次印刷

**标准书号** ISBN 978-7-5399-3211-8

**定 价** 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

### 疾病是我生命的一部分

我接触过两个家庭。

这两个家庭有一个共同点，也有一个明显的不同点。共同点是，这两个家庭都有一个病人，一个是慢性心脏病病人，一个是慢性气管炎病人。不同点是，慢性心脏病病人家里总是阴云密布，病人的病情越来越重；而慢性气管炎病人却拥有一个快乐祥和的家庭，当你身处于这个温馨的家庭时，你感到的是无处不在的欢乐，是家庭成员无微不至的关爱和病人对家人的体谅，丝毫察觉不到这里有谁正在经历疾病的困扰。

因为经常去这两个家庭，对他们都有了深入的了解。而这两个家庭对待疾病的不同态度给了我极大的启示，并且最终促使我创作本书。我深知很多家庭、很多病人，他们需要朋友、需要方法、需要指导。

慢性心脏病病人的家人对病人可谓事无巨细、关怀备至，但是却处处谨慎，感觉整个家庭处于一种高度警戒状态，甚至不敢大声呼吸。在这种环境中，病人是无法得到最好治疗的，而且病人家属也因此生活在阴云中，离幸福生活越来越远。

而另外一个家庭，时常让我感动不已。这个普通的家庭，他们并没有忌讳谈疾病，而把疾病视同他们生命的一部分，认为这是再正常不过的事情。病人告诉我：我这个病，已经成了我自己生命的一部分，我并不排斥它，既然来了，就好好共处；而且我很感谢我的家人，他们并没有因此怨天尤人或者神经兮兮，他们也把这个病当作他们生活的一部分。我很感谢我得的这个病，它让我们一家更加和睦、更加幸福。

**“疾病，是我生命的一部分！”**

这是一种坦然，是一种镇静，是一种达观，或许就是我们所主张的





对待疾病的心态！好心情是世界上最好的药物，已经有无数的研究都表明，好心情确实可以提高身体免疫力，让身体进行自我康复。调节好心态是找回健康的基础，再高明的医生，碰到一个整天愁眉苦脸的病人，医治的效果也会大打折扣。

请记住：好心情是世界上最好的药物，好心情即便不能带给你任何疗效，至少可以让生病的日子快乐一点，让你的家人快乐一点。

生病了，要做好打持久战的准备，安排好生病后的工作、治疗、休假等事宜。要积极认真地与医生沟通、向病友讨教经验、了解相关的医学常识，做到凡事心里有数。要坚定自己的信念，把疾病当成人生的一场毅志磨练。事物是矛盾的，生病的时候心情差，心情差会使疾病加重，陷入恶性循环。调整好自己的心情，是走出恶性循环的第一步。

请记住：好心情是要靠积极争取的。坚持治疗是对一个人意志的最大考验，是战胜疾病的前提。要把自己当成一个指挥者，像打一场战争一样来应对疾病。

本书的最大特点就是：温暖贴心、简单实用。一方面讲述病人和家属如何更快乐地面对生病的日子，教会病人正确应对生病后的烦恼心事，与疾病做朋友。另一方面介绍最经典的就医经验，是病人和家属最需要的实用指南，比如如何找到合适的医院和医生，如何看病省钱，医改后如何看病，如何去办理医疗保险等。

# 目 录

前言 疾病是我生命的一部分

<b>第一章 别让疾病破坏你的正常生活</b> .....	1
<b>第一节 别被疾病搞得一团糟</b> .....	3
1. 如果疾病造访了你 .....	3
2. 重拾心情,应对疾病 .....	5
<b>第二节 生病不等于休息</b> .....	8
1. 生病不是懒惰的借口 .....	8
2. 疾病不是你想象的那样坏 .....	10
<b>第三节 相信医生,更要相信自己</b> .....	13
1. 和医生“躲猫猫”很危险 .....	13
2. 看病更是自己的事 .....	17
<b>第四节 病是三分治七分养</b> .....	21
1. 懂得珍惜自己 .....	21
2. 像观察天气一样观察自己 .....	25
<b>第五节 生病是件痛并快乐的事</b> .....	29
1. 疾病是警钟,敲醒迷途的人 .....	29
2. 如果健康是财富,那么疾病也是一枚金币 .....	32
3. 生病给予了我们享受生活的机会 .....	33
<b>第六节 病人和家人应并肩作战</b> .....	36
1. 别把疾病当成忽视家人的理由 .....	36
2. 家人应该有条件的爱病人 .....	39

<b>第二章 自助者天助</b> .....	43
<b>第一节 谁偷走了我们的健康</b> .....	45
1. 一个身体健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多 .....	45
2. 病由心生:性格决定健康 .....	47
3. 当心你的食物:人类百分之八十的疾病是吃出来的 .....	49
<b>第二节 心情是疾病的向导</b> .....	52
1. 好心情是一剂良药 .....	52
2. 坏心情是一种“病毒” .....	55
<b>第三节 久病不愈并非残花败柳</b> .....	58
1. 与疾病握手言和 .....	58
2. 即使是病人,也要追求有滋有味的生活 .....	61
<b>第四节 久病成良医</b> .....	63
1. 最好的医生是自己 .....	63
2. 久病成良医,靠的不是经验 .....	66
<b>第五节 治病贵在“掌控自己”</b> .....	68
1. 管住嘴,病早好 .....	68
2. 迈开腿,甩掉病 .....	71
<b>第六节 把治病当成一场战争</b> .....	74
1. 如果疾病是老虎,我们就应该拥有一颗虎胆 .....	74
2. 做好打攻坚战、持久战的准备 .....	76
<b>第三章 治愈不是目标,自我管理是关键</b> .....	79
<b>第一节 重在保养调理的肠胃</b> .....	81
1. 肠胃病不是小病 .....	81
2. 膳食纤维:肠胃的清道夫 .....	85
3. 肠胃病也是“心病” .....	87
4. 肠胃调理有方法 .....	89
<b>第二节 学会与电脑健康相处</b> .....	92
1. 鼠标也会“咬”人 .....	92
2. 别让颈椎很“受伤” .....	94
3. 电脑辐射——健康杀手 .....	97

4. 干眼症的防与治 .....	99
<b>第三节 饮食加锻炼扼杀肥胖 .....</b>	<b>102</b>
1. 胖人很烦恼,很危险 .....	102
2. 你属于肥胖人群吗 .....	104
3. 肥胖也是一种心病 .....	107
4. 肥胖症防治措施 .....	109
<b>第四节 坚持服药确保血压稳定 .....</b>	<b>112</b>
1. 你是高血压的后备军吗 .....	112
2. 高血压重在预防 .....	115
3. 自我管理,让血压更“听话” .....	117
4. 高血压的“茶疗”与“菜疗” .....	120
<b>第五节 加强锻炼预防关节炎 .....</b>	<b>123</b>
1. 关节炎造访年轻族 .....	123
2. 骨关节炎更“爱”女性 .....	125
3. 关节炎的家庭治疗 .....	127
<b>第六节 乙肝病人需要的是信任 .....</b>	<b>129</b>
1. 乙肝真相:没有什么大不了 .....	129
2. 他们感染了乙肝,我们怎么办 .....	131
3. 乙肝病人饮食宜与忌 .....	133
4. 与乙肝和平相处 .....	136
<b>第七节 肾虚别紧张 .....</b>	<b>139</b>
1. “肾虚”,你还在被忽悠吗 .....	139
2. 肾虚都是习惯“惹”的祸 .....	142
3. 盘点补肾壮阳佳品 .....	144
4. 肾病病人的自我调理 .....	148
<b>第八节 科学饮食找回“糖人”健康 .....</b>	<b>151</b>
1. 糖尿病诊治莫入误区 .....	151
2. 糖尿病人应该算计着吃 .....	155
3. 糖尿病:在吃上解决 .....	157
4. 糖尿病人的“运动处方” .....	159



<b>第九节 做个快乐的心脏病人</b> .....	162
1. 心脏求救信号 .....	162
2. 有“心病”更易引发心脏病 .....	164
3. 有用的急救常识 .....	167
4. 心脏病人的健康生活 .....	170
<b>第十节 坦然面对肿瘤生活</b> .....	174
1. 肿瘤病人从“心”站立 .....	174
2. 走出肿瘤治疗的误区 .....	177
3. 做肿瘤病人的贴心人 .....	180
4. 如何当好肿瘤病人的家属 .....	182
<b>第十一节 快乐不起来也是病</b> .....	187
1. 也许抑郁症正向你走近 .....	187
2. 从抑郁中解救自己 .....	190
3. 家里有人得抑郁症,该怎么办 .....	192
4. 越吃越快乐 .....	195
<b>第四章 求医看病小窍门</b> .....	199
<b>第一节 看医生前要做哪些准备</b> .....	201
1. 看病前如何做好准备 .....	201
2. 看病前应注意什么 .....	205
<b>第二节 看病谨防医托</b> .....	208
1. 慧眼识“医托” .....	208
2. “医托”的惯用手段 .....	210
<b>第三节 如何讲述自己的病情</b> .....	213
1. 你误导了医生 .....	213
2. 讲述病情有门道 .....	215
<b>第四节 如何在医院快速排队</b> .....	218
1. 医院排队难在哪里 .....	218
2. 实现快速排队有诀窍 .....	220
<b>第五节 怎样看病多快好省</b> .....	223
1. 怎样选择医院和医生 .....	223

2. 看病也要细算账·····	228
3. 参保人员、异地求医者如何看病更省钱·····	231
4. 别让医院忽悠着收费·····	234
<b>第六节 医改破解“看病难、看病贵”·····</b>	<b>238</b>
1. 新医改后百姓能得到多少实惠·····	238
2. 医改后百姓如何看病·····	242
<b>第七节 做个医生最喜欢的病人·····</b>	<b>248</b>
1. 你有过类似的经历吗·····	248
2. 让你成为聪明的病人·····	250
<b>第八节 科学护理,化险为夷·····</b>	<b>254</b>
1. 家属接到病危通知书怎么办·····	254
2. 手术前的准备及营养·····	256
3. 手术后的注意事项·····	258
4. 将病房变成温馨的家·····	260
<b>第九节 慢性病病人也能活到天年·····</b>	<b>264</b>
1. 慢性病病人何时需要去急诊·····	264
2. 不要死于无知·····	267
3. 读懂体检报告单·····	270
4. 与疾病快乐相拥·····	274
<b>第五章 住院治疗多注意·····</b>	<b>277</b>
<b>第一节 熟悉医院环境·····</b>	<b>279</b>
1. 了解医院的“布置”·····	279
2. 熟悉医院分级护理制度·····	280
3. 了解病人的义务·····	282
<b>第二节 了解住院医疗程序·····</b>	<b>284</b>
1. 办理入院手续·····	284
2. 入院后如何接受诊治·····	286
3. 怎样办理出院手续·····	288
<b>第三节 遵守医院各项规章制度·····</b>	<b>290</b>
1. 病人应遵守医院规章制度·····	290

2. 病人应该享有那些权利 .....	292
<b>第四节 建立良好的医患关系 .....</b>	<b>296</b>
1. 医患关系如此重要 .....	296
2. 怎样像朋友一样与医生相处 .....	298
3. 住院病人有问题该找谁反映 .....	301
<b>第五节 关于手术问题 .....</b>	<b>304</b>
1. 手术前为什么需要家属签字 .....	304
2. 如何签署手术同意书 .....	307
3. 手术同意书≠手术合同 .....	309
4. 手术分类及审批 .....	311
<b>第六节 医疗保险保驾护航 .....</b>	<b>315</b>
1. 投保须知:住院医疗险不保门诊 .....	315
2. 医疗保险的种类 .....	317
3. 精打细算购买医疗险 .....	319
<b>第七节 理智对待医疗事故与纠纷 .....</b>	<b>322</b>
1. 怎样判断是否是医疗事故 .....	322
2. “医闹”是捣乱不是维权 .....	324
3. 理直气壮要索赔 .....	327
<b>附录一: 医疗事故处理条例 .....</b>	<b>331</b>
<b>附录二: 中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见</b> .....	<b>345</b>

## 第一章

# 别让疾病破坏你的正常生活

- 第一节 别被疾病搞得一团糟
- 第二节 生病不等于休息
- 第三节 相信医生,更要相信自己
- 第四节 病是三分治七分养
- 第五节 生病是件痛并快乐的事
- 第六节 病人和家人应并肩作战







## 第一节 别被疾病搞得一团糟

---

疾病,或许你可以搂着它的肩膀一起出门,在门口你还会对它的到来说声“谢谢”。因为它是上天给你派来的陪练,通过和它的切磋,你的拳技大长,身心更加健康,更加充满力量。

---

### 1. 如果疾病造访了你

如果不幸得病,病人立刻无所适从,一下子从生活的轨道被抛离出去;而家人通常的反应是慌乱紧张,然后是无穷的忧虑和谨慎。

有一个四十岁患胃病的老师,他的内心独白最能表达这种心情:“其实我自己对这个病刚开始只是有些恐惧,觉得一下子偏离了正常生活。但事实比我想象的还要糟糕,我不只是身体上得了病,连生活也得了‘病’。看着老婆每天为我担心,辛勤的劳作,忙着工作,忙着带孩子,我才发觉原来祥和平淡的生活一下子消失了,我们的家庭在精神上被这个病搞得一团糟。原来并不是我一个人生病,而是全家人啊!”

疾病真的那么可怕吗?它的出现,让病人无精打采,让家人六神无主,可生活就应该变得这样一团糟吗?当然,如果它是猝不及防的



雪崩、地震、海啸，那的确令人恐怖，但更多的时候，疾病只是一位特殊的不速之客，可有些人对这个不速之客表现得过分在乎了。

好像一旦得病，便必然成了受人摆布的玩偶，自己就像是赌桌上的骰子，只有听天由命的份了。此时什么尊严，什么智慧，什么成就，一切都将在疾病面前俯首称臣，不堪一击，因为我们似乎有劲儿也使不出来。

还有人，怕家里人知道自己有病而担心，怕单位知道有病而下岗，怕女友知道而分手，怕上司知道而影响升迁，自己想方设法去掩饰，隐瞒，最终“积小疾为大患”。其实疾病只不过是人生中一种经历，就好像结婚、生子一样，每个人都不可避免的。既然是一种必经的过程，那么我们何不以平常心对待它，既来之，则安之呢？

与其仇视它、推搡它，甚至和它顶起牛来，还不如搂着它的肩膀一起出门，在门口你还会对它的到来说声“谢谢”。因为它是上天派来的陪练，通过和它的切磋，你的拳技大长，身心更加健康，更加充满力量，而它会对你做个鬼脸说：如果需要，它还会招之即来。

很多时候，疾病并不可怕，而是我们自己吓唬自己，尤其是现在，不断提高的医疗水平、先进的医疗设备，这些都给我们战胜疾病提供了很好的帮助、坚定了胜利的信心，我们要做的只是先静下心来，看看自己的病因在哪里。找到问题的根源，治疗起来，就如滚汤泼雪一般迅捷。

前不久，一个朋友给我打来电话，说困扰他十年的痛风，不经意间就痊愈了。我感受着他的快乐，即使我们相隔千里，我依然似乎可以看到他快乐得手舞足蹈。想想他半年前的样子，简直判若两人。那时候他的痛风非常厉害，经常大半夜被急救车送进医院，他担心自己的脚会被截肢，他绝望地告诉我：我的生活完了，我是一个废人了！在病魔的一次次折磨下，他最终选择了坚强、乐观，他尝试着寻找疾病的根源。

后来一个老中医告诉他，痛风是因为他肝脏解毒的功能弱而引起的，可以尝试经常按摩小腿脾经，再加上肾经的复溜穴，以缓解肝脏的负担，达到补肝的目的，从而从根本上治疗痛风。



治病要治本，找到病的根源，才能对症下药。而不是把治病当成一种实验，有的病人每天要按摩很多穴位，还要刮痧、拔罐、练功。总觉得运用的方法越多，治疗的效果越好。其实，并非如此，我们的气血就那么多，我们需集中力量，逐个解决身体的问题。切不可将气血分散各处，无的放矢。这样，越治问题就会越多。记住：简单才有效，顺势才迅捷。

俗话说，病来如山倒。疾病会给我们带来诸多不便，所以在平常的时候，就应该注意保健，养成一种健康的生活方式，疾病当然也会望而却步了。

## 2. 重拾心情，应对疾病

既然疾病已经造访了你，既然你不能马上和它说拜拜，那么就和他做朋友，或许它会增添你生命的色彩！虽然疾病可以让我们的身体一时间承受痛苦，但我们千万不能在心理上输给疾病，重拾心情，给心灵撒满阳光，生命依然会绚烂多姿。重拾心情，和疾病抗争到底，最需要的是勇气、信心和沉着冷静。只有这样才能使病魔止步。

### 一、面对死亡的恐惧

如果能先做好最坏的打算，克服自己的恐惧，反而更容易变得坚强、乐观。死亡是我们每个人都要面对的现实，生命仅在一呼一吸之间，如果随时都做“今天是最后一天”的准备，我们的生活方式就会完全不一样，对事情也会有不同的看法。本来认为很了不得的事，一旦想到今天可能是生命的最后一天，也就不得不学会“放下”。

况且，我们至今对生死仍旧一无所知！若认为死亡是一切的休止，自然会对它产生极大的恐惧。但如果借着这个生病的机会，多去了解生死的哲学，就不难发现生死只是一个过程，好比换件衣服，并不是一切的休止。





## 二、认识疾病的真面目

疾病是我们身体或心灵上失去平衡的结果，借着它正好让我们反省一下，重新调整生活的脚步。

首先，过度劳累。现在生活节奏加快，生活压力大，为了生活，加班加点，饮食无规律、体力透支，身体不能得到很好的休息，周而复始，身体就像超负荷运转的机械，必然要生病。

其次，病由心生。中医认为，七情六欲是引发疾病的重要原因。当我们面对不如意的事或突然袭来的灾难时，心里就会起波澜，如：气愤、悲伤、焦虑、恐惧、紧张等。这些不良因素若得不到及时的发泄，就会引发身体疾病。

最后，治病得病。现代西医采用治标不治本的方法，仅治疗疾病的征兆，而不治其根本。往往原来用以治病的手段，反倒引起新的疾病，也许是药物的副作用，也许是开刀麻醉的副作用或割除某器官的后遗症，所以求医要三思而后行。

另外，随着高科技产品的出现，人们在享受便捷的同时，身体也承受着巨大的考验，如身体承受着来自计算机、电视、微波炉、复印机等高科技产品的辐射。因此为了健康，我们要不断驱除这些影响我们身体健康的因素。

## 三、心灵需要除尘

有很多情况下，我们生病，是因为心灵上的灰尘太多了，所以我们需要除尘，除尘的方法有多种，有些需要长期练习，有些效果较快速。在这儿介绍一种快速法。

当我们开始习惯性地烦恼时，立刻将注意力转放在自己的心口。这时将脑海浮起的念头冻结住，刻意去想我们最开心的事或最喜爱的人，让全新的感受取代原先的反应。用力吸气和呼气，并告诉自己，烦心事已经被呼出了。经训练后会立刻改变心律及呼吸，去除烦恼的干扰，使身体改善。把注意力放在心口时，可以增强我们的灵感，往往会