

医学健康通识丛书

肝胆相照

憨豆精神 ● 著

一个人的
健康战争



每个关心健康的人
都应该翻看的书

中国中医药出版社

肝胆相照

一个人的健康

战争

憨豆精神 著



中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

肝胆相照:一个人的健康战争 / 慈豆精神著. -北京:中国
中医药出版社,2007.7

ISBN 978-7-80231-240-1

I. 肝… II. 慈… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 122204 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京纪元彩艺印刷有限公司 印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 960 1/16 印张 17 字数 243 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80231-240-1 册数 5000

*

定价: 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010-64405720

读者服务部电话: 010-64065415 010-84042153

书店网址: csln.net/qksd/

◆ 为什么

**这是每个关心健康的人都应该读的书？
为什么本书感动过100万患者和医生？**

因为本书作者经历生命和健康的“生死考验”，对健康有过深刻而感人的思考和悟彻，能够让每位关心健康的读者和从事医疗工作的医生引起强烈的“共鸣”！

本书作者为国家机关干部、省政协委员，曾亲身经历过一场旷日持久的疾病考验。

当他“死而复生”且越活越滋润的时候，萌生记述自己这场健康战争及其感悟思考的念头，初稿曾贴到相关的健康网站上，被广泛转载，引起100多万读者和医生的强烈关注。

作者还对其各个治病阶段进行“点评”，即以今天的眼光，借用“西医”或“中医”之口，分析当时的治疗的得和失，总结治疗过程的教训和经验，以便给读者以鲜活的具体的全面的参考和启迪。

打造“中医师承教育”权威基地
还原老中医“手把手”传教实况
(刘观涛 策划编辑)

“中医快意入门”系列			
《中医入门通俗演义》	陈沐金	著	
《中医名家治学路》	刘观涛	主编	
《小说中医》	张大明	著	
《小说中医续集》	张大明	著	
“四大经典名家讲话”系列			
《黄帝内经通俗讲话》	任应秋	著	
《伤寒论通俗讲话》	胡希恕	著	
《金匮要略通俗讲话》	何任	著	
《温病条辨通俗讲话》	刘景源	著	
“中医名家绝学真传”系列			(刘力红总主编)
《开启中医之门》	李阳波	著	
《圆运动的古中医学》	李可点校	彭子益	著
《扶阳讲记》		卢崇汉	著
“中医师承大学堂”系列			
《经方传真：伤寒临床“方证对应法”》	冯世纶	著	
《经方传真：金匮临床“方证对应法”》	冯世纶	著	
《名医师承讲记》	李静	著	
《张锡纯师承学堂》	李静	著	
《中医师承实录》	余国俊	著	
《我的中医之路》	余国俊	著	
《经方大师传教录》	江尔逊	著	
《我的脉学探索》	金伟	著	
《十年一剑中医路》	薛振声	著	
“世界医学经典”系列			
《皇汉医学》	汤本求真	著	
《希波克拉底文集》	希波克拉底	著	
“健康人生”系列			
《一个人的健康战争》	刘观涛特别推荐	憨豆精神	著
《我的太极之路》		马国相	著
《求医不如求己》		中里巴人	著

详细信息 请登陆www.zhongyimingjia.com
中医名家网 查看最新通告



策划编辑：刘观涛
责任编辑：张立军
版式设计：艾林视觉
封面设计：OJIS 设计工作室

作为个体生命的负责人,我们是否可以聪明一点,理智一点,对我们过往的生命作一番检讨,改变或调整一下生活方式和思维方式,把不利于健康的因素减至最低的程度,或让已经存在的疾病找到最合理的治疗方案?

自序



001
自序

我是个对生命充满好奇的人,同时又是个死而复生的人。在死而复生之后,我对生命的好奇有增无减,乃至入迷。不但于自己的生命,也于他人的生命,我都不停地观察和思索,业已成癖。

社会迅速的富裕,让人们摆脱了饥寒,国人数千年温饱之梦已经实现。本来,我们在这盛世,应该活得更加健康和长久,然而事实并非如此,或者说,活到今天的老年人倒越活越精神,而中年人和年轻人倒十分不妙,甚至儿童也不太妙。

我一个亲戚读小学二年级的女孩得了失眠症,竟然遵医嘱吃上安眠药;我一个同事读中学的儿子,因为莫名其妙的肥胖和高尿酸加上疲乏等症状而不停地寻医问药;另一同事的儿子则长期频繁感冒和偏头痛;一个中年的友人长期消化不良拉肚子;一个中年男人长期频繁流鼻涕并发烧,滴注抗生素成家常便饭;一个朋友在中年时就得了糖尿病……有一回与

一席官员就餐,谈论起健康,竟然大半的人尿酸长期超出标准上限,其中高尿酸血症者中的一半,已是频繁痛风发作,他们中兼高血压或高血脂或高血糖的,也为数不少。

我曾把亲戚、朋友和熟人盘点一下,因肝病、癌症、心血管病离世者的数量令我触目惊心,而他们无一不是比较富裕的中年城市人。

打开报纸和网络,铺天盖地的药品广告无不围绕着癌症、肝病、肾病、心血管病、糖尿病等大做文章,早逝名人的报道层出不穷,“英年早逝”、“天妒英才”之类的关键词频频使用。更有大量因失治误治而死的“医疗事故”和恶性疾病年轻化的报道,还有叫人沮丧的国人健康指数的各种调查统计数据……于是,“无病是福”已经成了当今国人的共识,“看病难”和“看病贵”已引起社会各界的高度关注。

我想,我们的生命肯定出了什么问题了。

我想,我们的生命问题肯定与时代和社会相关,与医疗体制相关,与竞争压力相关,与文化相关,与价值观相关,与环境的演变相关,与饮品食品相关……

面对上述诸多的“相关”,作为社会普通一分子是无能力改变的,但作为个体生命的负责人,我们是否可以聪明一点,理智一点,对我们过往的生命作一番检讨,改变或调整一下生活方式和思维方式,把不利于健康的因素减至最低的程度,或让已经存在的疾病找到最合理的治疗方案?

毫无疑问,同处一个社会环境,有人健康着,有人亚健康着,有人病着,这表现为生命的多样性,也表现为生命的多种可能。除了遗传天赋和玄学中的“命运”,便是人的后天作为了。这后天作为,便是古人说的“病从口入”、四季的“邪”和七情六欲的“内伤”。可以说:病,基本上是自己找的。

因此,对自己的生命负责,就得尽可能避免找病;找了病后,就得自己把责任担当起来,不要怨天尤人;要治好病,就得做个聪明和理智的患者,在茫茫医海里找到能帮助自己的人,或者在茫茫的医学典籍里找到适合自己的治疗方案,在吃药打针的同时纠正生病的土壤,如饮食、情志和作息。



这些,对于非医界的普通人来说,确实很困难,可是世上没什么比自己的生命更重要,再难也是要克服的。事实上,一个人用点儿业余时间学习和掌握基本的中医和西医的知识,也不见得比精通麻将技术或钓鱼技术难到哪里去,借用一个流行的说法,叫“态度决定一切”,对自己的生命完全负责,就不再难了。

我原是一个不幸的慢性病患者,经历了罄竹难书的痛苦、折磨、迷惘和绝望。十数年间,为了生存,我付出了我所能付出的代价——时间、精力和金钱,以及我为之向往的事业的成功。在死而复生且越活越滋润的时候,在为当今国人健康问题感慨的时候,我便萌生记述自己这场健康战争的念头,于是写了数万言的帖子,贴到相关的网站上。后来才知道帖子被一些网站转载,引起很多人的关注,其中竟然有影视公司和出版社的编辑。

于是,我把那帖子进一步充实完善,以自己十多年的治病经历为线索,组成一个悬念迭出却又完全真实的、不加任何虚构成分的故事。在这个漫长的故事中,我在各个治病阶段中插进“点评”,即以本人今天的眼光,借用“西医”或“中医”之口,分析当时治疗的得和失,意在总结出实在太多的教训和经验,以便给广大读者以鲜活、具体、全面的参考。倘若读者能在书中获益些许,多点对自己健康的关注,防患于未然,或者得病了而少走一些弯路,从而获得长久的生命和优良的生活质量,我便甚感满足。

诚然,在近年来的图书市场上,关于治疗各种疾病的或养生保健的书籍多如牛毛,西医、中医,各说各的,且都鸿篇大论,全面而系统。然而,能够让普通读者读下去并且读得明白的并不算多。此为读者的专业性知识所限,与著述者的水平无关。

从严格意义上说,此书不是一部医书,只是一个人的患病治病的记录,它不承担也无法承担指导他人治病的作用,但它可以从个案出发,提供一种不无普遍性的参考价值,或许还能让人们从无休止的关于中、西医孰优孰劣的争论中悟到一些别的东西,那可能便是此书的意外收获。

目录

YI GE REN DE JIAN KANG ZHAN ZHENG



风平浪静,健康之船触礁,命运滑向无边的沼泽	001
疾病,偶然乎?必然乎?	006
治病,西医乎?中医乎?	013
运动+营养=科学治疗?	021
盲人摸象,还是各师各法?	025
不得不考虑生死问题	032
中药西药,能救命的就是好药	037
心平气和地接受疾病“老冤家”	043
风平浪静下,暗流在汹涌?	047
该来的,躲也躲不开	052
大着胆子自行治疗	060
不吃药到底行不行?	066
病未治好,倒把脚治肿了	071
久病并未成医,博士也不过如此而已	075
如何保证免受更多的错误治疗	080
钻研中医学,自己拯救自己	087
让我在春天过得舒服一些	095
寻遍省城,再世华佗在哪里?	101
挂羊头卖狗肉?嗅的倒是西医的味	107
中药不行,西药不行,做个乖病人也不行	113



与 S 医生重逢,不再有当年的欣喜	118
换个“硬盘”,编写新的生命程序?	125
最后一招,不成功便成仁?	131
踏进又黑又冷之地,与死神擦肩而过	137
做移植手术,只有五成希望	143
伸延着的生命倒计时	149
之前所作的治疗全是“白费劲”?	155
无梦一觉之后,不死鸟抖抖翅膀	159
好像我从什么地方胜利归来	165
新“硬盘”厉害,奇迹每天都发生	174
狂轰滥炸的西医,置之死地而后生?	179
解决“硬盘”的兼容问题,吃药不止	185
反思:病毒、中医、西医、健康和命	190
被强制保护的“大熊猫”过上清教徒式生活	195
锱铢必较,我能支付多久的生命成本?	202
无止境的减药冲动,减药等于发财,发财等于多活些日子	206
物极必反,泰极否来,“硬盘”告急	213
方向迷失,“硬盘”快要罢工了	220
真相大白,自我收拾山河	226
孤注一掷,竟能势如破竹	233
长期的战争:侵略军、政府军和维和部队	239
维护新“硬盘”,老祖宗的东西并非毫无作用	248
下足工夫,再活 N 个 10 年	254
编辑后记:每个人都将面临着“健康战争”	261



——既然得了病,那就老老实实地看医生好了,我为什么要自作主张,还要自拟药方尝百草呢?可是,我不这样又能如何?我想言听计从地听医生的话,但听哪一个医生的话呢?他们的治疗是好是坏也是个未知数啊。而且,我找过的医生,资历不可以说不够深,学术地位不可以说不够高,经验不可以说不够丰富,但有哪个医生能让我舒服十天以上?

风平浪静,健康之船触礁,命运滑向无边的沼泽

本来 1993 年是个平凡的年头,我 43 岁,生活没有什么风浪,日日伏案,笔耕或读书,温饱不愁,也发达无望,日子如同机器上的齿轮缓慢地转着。

可是到了春夏之交,当我连续喝完大约第 4 坛米酒(40 度)并开启第 5 坛之后,一贯胃口奇佳喜欢大块吃肉大碗喝酒的我,突然一下子没了胃口,面对美味佳肴竟然一点欲望也没有,尤其看见油汪汪的鸡、鸭、肉,就觉得胸口有什么堵着,想吐。这时吃饭不再是快乐,而是不得不完成的任务。为了把食物塞进肚里,我借助米酒,吃一口菜,喝一口酒,吞一口饭,喝一口酒……然而没过多少天,连酒也不香了,觉得以往醇醇的甜甜的酒变了味,酸酸的,苦苦的。

记得这辈子最后一回喝酒,是赴一家著名大报社请吃的一个饭局,喝的是很有名的高档酒,可是我呷了几口就喝不下了,觉得非常难喝,可是

同桌人却喝得兴高采烈，“感情深一口闷”地此起彼伏。那时社会正闹着假酒事件，我便问邻座：“我们喝的是不是假酒？”一席人个个瞪眼看我，奇怪我为什么不能品出佳酿的美妙。事后很久我才知道，其实那是我的身体在向我宣告：你这辈子的酒已经喝光了！

我变得一天到晚没了气力，走路像踩着棉花似的，老是呵欠连连，却老是睡不着。与此同时，我觉得一切都没了乐趣，坐在桌前没有一丁点灵感，大脑像给水泥硬结了似的。与此同时，我常常觉得似冷非冷，似热非热，整个人浑身上下都极不舒服，但又说不出具体哪里不舒服和怎么不舒服。与此同时，我拉出的尿变黄了，初时如茶水，接着颜色越来越深，成了红茶一样，最后色深如酱油。与此同时，我的大便颜色却越来越浅，浅棕浅黄，最后成了陶土一样的灰白！

目睹酱油般的尿和陶土般的大便，再自信再乐观的我也不得不光顾已经近30年没正式以病人身份光顾过的医院。但那时我仍不认为我得了什么大病，而只是认为我可能吃错了什么东西，是“上火”了，当地人称为“热气”，该吃点下火的、清热的凉茶来纠正。我于是就来到一家区级的中医院找一个熟人医生，想开点清热降火的中药（那个年代街头没有凉茶店）喝喝。

熟人医生是当地普通的医生，是“工农兵学员”（文革后期选送上大学的）毕业的，他听了我的诉说，就建议我稳妥起见，先抽血检查，看看肝功能和乙肝两对半如何。我老大不情愿，怀疑他水平有限，大概不敢仅凭望闻问切就开方子，才让我多此一举地抽血检查，但我又碍于熟人面子，不好拒绝，只好顺他的意，接受了检查。

当天检查报告出来，让我大吃一惊：乙肝两对半是“大三阳”，肝功能异常：转氨酶和胆红素升高。

尽管当时我看肝功能检查报告里的数据如看天书，不明白“两对半”（我倒联想起文革时期文艺演出的“三句半”）是何物，但我那时隐约知道乙肝不同于甲肝，很不好治，还知道乙肝有可能会变成肝硬化，还有可能会变成肝癌。那时的我，即使再乐观，也不会把这病跟上火或伤风



感冒等同。

为了提防那家医院检查错误,我连忙回单位,让有关人员从文件堆里找出我去年参加单位组织的省级大医院体检的结果报告书。我一看便傻了眼,竟然也是“大三阳”!

真是活该倒霉!我每年都参加体检,却从来不把它当一回事,从来不主动拿回自己的结果报告看一眼,都搁在秘书那堆文件夹里。我以为自己连感冒伤风的小毛病也不会得,哪会得什么大毛病。这也怪那懒惰疏忽的秘书,竟然也不催促我拿回检查报告,更不把我的检查结果看一眼,继而叮嘱我到医院复查。

好家伙,一向自以为健康强壮的家伙原来早在一年前就感染了乙肝病毒!

点评

Dianping

check one by one and comment

Search



风平浪静,健康之船触礁,命运滑向无边的沼泽

西医认为乙型肝炎的病因是乙型肝炎病毒(HBV)。

乙肝病毒入侵人体后,如果病毒数量较少,且人的免疫系统足够强大,则能够及时把乙肝病毒清除并产生表面抗体(抗-HBs 阳性),同时留下曾经感染过乙肝病毒的印记即核心抗体(抗-HBc 阳性),并不会出现临床症状和肝功能异常,更重要的是不会出现表面抗原(HB-sAg 阳性);如果感染的乙肝病毒数量较多,而人的免疫系统虽然健全,但仍不足以把感染的乙肝病毒全部清除的话,那么就会让乙肝病毒在体内尤其在肝脏安营扎寨,表面抗原(HBsAg)和核心抗体(抗-HBc)就会出现阳性,肝功能可能会轻度异常或正常,可能会有症状或没有症状,那叫乙肝病毒携带者;如果感染的乙肝病毒数量较多,而人的免疫系统又较弱的话,那么乙肝病毒不但能在肝脏内安营扎寨,还

能快速复制,并兴风作浪,那时表面抗原(HBsAg)、e抗原(HBeAg)和核心抗体(抗-HBc)都呈阳性,那时的肝功能大多表现异常,出现各种症状或不出现症状,而且具有传染性,这种状态称之为“大三阳”。

“大三阳”患者体内的乙肝病毒大量复制,引起免疫系统强烈的免疫反应,便会出现肝脏病理学的变化和明显的临床症状。免疫细胞要消灭乙肝病毒,必须首先攻击感染了乙肝病毒的肝细胞,使其被破坏,才能杀灭肝细胞破坏时释放的乙肝病毒。也就是说,免疫细胞不能直接杀灭与肝细胞结合了的乙肝病毒,非得要连同肝细胞一起攻击不可。于是,大量的肝细胞发生碎屑状坏死,形成炎症。同时,由于炎症的存在,肝内的毛细胆管因炎症而产生胆汁淤积,胆汁的排泄不畅,胆汁未能全部排出肝外,部分胆汁进入血液循环,黄疸便发生了。

此时肝脏分泌胆汁的功能下降,进入肠道的胆汁减少,消化食物尤其是含脂肪较多的食物的能力大幅度减弱,病人便出现厌油、没胃口、恶心等现象;由于血中的胆红素较高,大多经肾脏处理后从尿液里排出,尿液颜色因而变深;肠道里因缺少胆汁,大便颜色变浅;因为肝脏炎症的存在,大量肝细胞坏死,肝脏的代谢能力和合成能力大幅度减弱,这座“人体化工厂”就无法完成以往健康状态时的工作任务,人的整个运行机制就出现障碍和发生种种问题。

中医认为乙型肝炎的病因和病机主要是因湿热所引起的脏腑功能失调(各脏腑之间的协调与制约)、气血逆乱(气和血没有循常道运行)、正气亏损。

湿热,有内外之分,外感湿热,蕴结在里;饮食不节,损伤脾胃,脾失健运(消化和转运物质),水谷精微(消化后的营养物质)不得敷布(输送于机体各地方),内聚成湿,郁而化热,或为外感诱发,或为内伤加重,形成湿热的病理变化。

在肝炎急性期,湿热蕴结的病理十分突出。湿热郁结,阻遏气机,首先影响肝(胆)、脾(胃)功能,因脾胃为气机升降之枢,镇中州以运四方,气机阻滞则脾失健运,肝失条达(舒展、宣泄能量,与吸纳构成平衡),从而形成“土(脾)壅木(肝)郁”(即消化停滞,宣泄不畅)之症。

又因肝气郁结,横犯脾胃,临床便出现胁肋胀痛,食减腹胀,肢体



困乏,恶心呕吐等“肝胃不和”或“肝郁脾虚”诸证。

肝与胆互为表里,肝病必累及于胆,造成胆道郁热不通,则口苦、黄疸。

因此,湿热引起的肝脾失调或肝胃不和为急性期肝炎的主要矛盾。

然而,为什么有人染上乙肝病毒,很多的人却没有?为什么兄弟姐妹间有的得了乙肝,有的却没有?为什么有人染上乙肝病毒就发生肝炎,而很多人却没有肝炎发生?西医说是人的免疫力强弱不同,中医说是人的正气强弱有别。倒是在这一点上,我认为两者的说法都对。

网友互动

银肝:写得很好,请继续。我们都是同样的走了一条“酒鬼”自绝之路。

忘忧草:如果早一点掌握医学知识,或许您不会走到今天这一步。期待您的续篇。

YY:愁大哥:谢谢分享您的宝贵经验!您辛苦了!我将每天来追看您的续篇,这比书本上的知识珍贵千万倍!

TT1988:老愁的健康之路,对我们来说,又是一笔宝贵与巨大的财富,请战友们关注!

ALOU:从今天起,我将陆续推出老愁的一个人的健康战争!老愁之路,对我们来说,是一笔宝贵与巨大的财富,请战友们关注!



到了30岁那年,我从工厂调进省城,从事专业文字工作,不再出大力流大汗,却得一天到晚伏案捣鼓方块字,体育运动自然停止,连走路的时间也不多。我下的是无形的力,流的是无形的汗,更重要的是,我的精神从此背上了沉重的负荷,如何在同行的竞争中立于上风立于不败之地,便成了我生活唯一的价值取向。其实这是一场旷日持久的自己与自己的战争,其中的焦虑与苦恼,只有自己才知道,只有自己才能品尝。

疾病,偶然乎? 必然乎?

我的父母没得过肝炎,为什么我会得乙型肝炎呢?

首先回顾一下我的成长经历。

我于1950年的秋天出生在中国南方一个小城的普通家庭。也不知是什么原因,姐和兄都比我长得好,后来在1956年出生的弟也比我长得好。想必那时我父或母的身体状态不佳,我这枚“种子”天生并不优良。

小时候我老是生病,常感冒发烧。记得大约在5岁至7岁期间,我两回在春夏间得过非常痛苦的病——在大腿根的地方长出个乒乓球大小的疮,几天工夫就长成像某种熟透了的果子那样的红艳艳的亮铮铮的结结实实的东西,它让我疼得如火烧如刀割,随着脉搏跳动,疼痛一下一下地从大腿根射向全身,自然走不了路,站立也困难,并且发烧,烧得我迷迷糊糊的。

那时候的人们有病并不找西医，更没有条件轻易用上抗生素。给我治疗的是街坊某家的一个大婶，她先是用有力的手指反复拿捏我瘦削的背部，疼得我如杀猪般号叫。接着，大婶弄来了好些仙人掌，削掉尖刺，搁在砂盆里用杵子捣成绿浆，然后一大团地敷在我腿根上，把整个“果子”包住，让我觉得凉津津的，疼痛便渐渐减轻。几个时辰后，又如法重复，捏背部，敷仙人掌湿浆。可也神奇，次日那“果子”便干瘪了许多，表皮皱巴巴的，那红艳艳的颜色也暗淡下来。又过一天，“果子”已不成果子，软绵绵的如个小柿饼。又过几天，那大毒疮就消失了，大腿根的皮肤完好如初。

当第二回又长大疮又如法治疗又顺利治愈之后，大人们从此就防患于未然，常常迫我喝又苦又涩的凉茶，全是当地的草药熬成，什么虾钳草、火炭母、篱塘芒……倘若抗拒，大人必警告：“不喝？不喝你又得长大疮！”

此后身体逐渐好了一些，不再常常发烧感冒，更不再长大疮，如其他儿童那样，上学，玩耍，与街坊小伙伴追逐打闹，体力也并不比别人差多少。

然而好景不长，当长到 10 岁的时候，就遇上了共和国的大饥荒，先是喝稀粥，继而吃番薯干，接着吃野菜，吃芭蕉头。那时我一天到晚饿得两眼发绿，双腿打战。上午的课上到第二堂就饿了，到第三堂已经发软，出冷汗，上第四堂课时只得趴在书桌上昏睡了。

好不容易熬过饥荒，长得歪瓜裂枣的我也念上中学了。入学体检时，12 岁多的我身高只有 1.35 米，体重是 25.5 公斤，体积和毛重几乎全班倒数第一。

到了 13 岁那年，我开始发育，看着男同学一个个长成大汉子，羡慕之余，我开始拼命运动和增加营养。那时念中学很轻松，不像今天的中学生那样整天围着书本转，我便天天早晨游泳，课间练单杠、双杠，放学仍不回家，踢足球，长跑……那时已经有饱饭吃，我每餐吃 3 大碗米饭，把菜碟子一扫而光，最后用开水泡上菜汤喝光，连油星子也不放过。到了 15 岁，我好歹长成个小伙子模样，身高 1.63 米，体重接近 50 公斤，臂肌、胸肌、腹肌、腿肌一应俱全。那期间因为读了鲁迅关于中医骗人的文章，便完全信奉生命在于运动和营养，对周围信奉中医的寒热虚实并且有病没病也猛

