

# 不生病 凭什么



临床医生跟您聊医事 The Clinical Doctor  
Talks about Healthy with You

原是流民·著

一本媲美[人体使用手册]  
最适合中国人、百万家庭必备的健康书

本书原名《你应该知道的医学常识》、《一个临床医生聊医事》  
未出版已被10000多家网站竞相转载  
无数人复制打印以赠亲友

中国哪些医院是最好的？什么样的药品最适合你？进口药跟国产药有区别吗？  
如何保证自己不被庸医伤害？如何保健才最科学？我们的身体又为何会生病？  
怎样才能做一个聪明的病人？

本书将为你一一解答。

陕西师范大学出版社

# 不生病 凭什么

2161-4P/8

原是流民 著

陕西师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

不生病凭什么/原是流民著. —西安:陕西师范大学出版社, 2007. 8  
ISBN 978-7-5613-3812-4

I. 不… II. 原… III. 保健—健康指南  
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 122324 号

图书代号: SK7N0752

## 不生病凭什么

作 者: 原是流民

责任编辑: 周 宏

特约编辑: 潘 良

封面设计: 熊 琼

版式设计: 利 锐

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师太 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 京都六环印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 21.5

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-3812-4

定 价: 25.80 元

# 目 录

[CONTENTS]

自 序 / 011

## 第一章 人生中最重要的一课

### 一、学会判断病情 / 014

1.遇到急病时该如何保命 / 014

2.急救争的就是一口气 / 015

### 二、心肺复苏术 / 018

1.无论如何得坚信奇迹 / 018

2.危急关头你应该这样干 / 019

3.心肺复苏术的三大手段 / 020

## 第二章 医学的历史

1.医学是减少痛苦的学问 / 024

2.抵御痛苦促进了医学的发展 / 025

3.中西方的医学进化史 / 026

4.马有几颗牙齿与被裤子穿直了的大腿骨 / 027

5.打开人体这本“天书” / 029

## 第三章 医院的历史和结构

1.让人抱怨恼怒的医院 / 032

2.医院其实曾是膳宿之家 / 032

- 3. 中国医院进化论 / 034
- 4. 逛逛医院这个大迷宫 / 035
- 5. 等级森严的三级检诊制度 / 037

## 第四章 当一个聪明的病人

- 一、选对医院找对药 / 042
  - 1. 怎样才能找对医院 / 043
  - 2. 什么样的药品最适合你 / 047
- 二、真诚的大实话 / 051
  - 1. 我们的医生是好的医生吗 / 051
  - 2. 怎样做一个聪明的病人呢 / 052
  - 3. 医生是这样保持他们的权威的 / 054
  - 4. 患者不一定能得到相同的服务 / 056
- 三、医患交流、医生和护士之间的博弈游戏 / 057
  - 1. 医生也是有欲求的人 / 057
  - 2. 医生喜欢什么样的病人 / 058
  - 3. 医患交流困难重重 / 060
  - 4. 病人如何扮演好患者的角色 / 060
  - 5. 医生、护士之间的博弈游戏 / 062
  - 6. 聪明患者对医生的疑问 / 063
- 四、了解医生是怎样思维的 / 065
  - 1. 鱼龙混杂的医学界 / 065
  - 2. 如何保证自己不被庸医伤害 / 068
  - 3. 现代医生的思维方式 / 069
  - 4. 疾病诊断都得讲证据 / 071

## 五、识破过度医疗的把戏 / 072

1. 该不该向手术医生送红包 / 072
2. 中国医院为何会看病贵 / 073
3. 花最少的钱把病治好 / 076

## 六、用最简单的方式了解自己的身体：人体王国概述 / 080

1. 医生看待身体的另类方式 / 080
2. 你了解自己的身体吗 / 081
3. 人体王国的各个系统 / 082

## 第五章 你就是自己的保健专家

1. 该不该听信所谓的专家 / 086
2. 别拿灵芝草和唐僧肉说事 / 087
3. 人真的可以长生不老吗 / 088
4. 人体与生存环境的相互关系 / 089
5. 我们该如何保健 / 090
6. 杂食动物的保健食品选择 / 091

## 第六章 呼吸系统

### 一、呼吸系统的防御部队 / 096

1. 倒栽的呼吸系统 / 096
2. 我们为什么会得肺炎 / 097
3. 微生物对人体呼吸系统的攻击 / 098
4. 呼吸道是病毒入侵的最佳途径 / 099
5. 感冒病毒与人体之间的战争 / 100
6. 咳嗽、打喷嚏的魔力 / 101

## 7. 免疫部队对病毒的反击 / 102

## 二、一脸雨打梨花的窦娥 / 103

## 1. 发烧是一种有益的防卫行为 / 103

## 2. 中外医生对待发烧的差别 / 106

## 3. 不适应症是造物主的小诡计 / 107

## 4. 治感冒, 提高免疫力胜过乱吃药 / 108

## 三、“杀伤产妇的凶手”与细菌 / 111

## 1. 传染病的真正祸首 / 111

## 2. 细菌是杀害产妇的背后黑手 / 113

## 3. 炭疽病与巴斯德的外科消毒法 / 114

## 4. 道生一和宇宙大爆炸理论 / 116

## 5. 细菌是这样对我们下黑手的 / 117

## 四、人类与细菌的生死之争 / 119

## 1. 肺部是这样被细菌感染的 / 119

## 2. 抗生素是肺部的保护卫士 / 120

## 3. 青霉素是什么玩意 / 121

## 4. 如何把干坏事的细菌揪出来 / 123

## 5. 撞大运的主任医生 / 124

## 6. 细菌培养和药敏试验 / 125

**第七章 免疫系统**

## 一、“美好的愈创臭”与皮肤——人体的万里长城 / 128

## 1. 一万个盖伦也抵不过一个琴纳 / 128

## 2. 人体铜墙铁壁的功用 / 129

## 3. 美好的愈创臭 / 132

## 4. 引起感染的罪魁祸首 / 132

5.皮肤是生命的万里长城 / 133

二、人体王国的战争 / 134

1.人体有强大的边境防线 / 134

2.白细胞的作用 / 136

3.什么是白血病 / 137

4.战场上的先头部队和侦察兵 / 139

5.辅助性 T 细胞的血泪史 / 140

6.人体免疫系统中最强大的利器 / 142

7.进入和平时期的最高统帅 / 143

三、牛痘与人类伟大的欺骗 / 145

1.人类对免疫系统的骗局 / 145

2.天花是这样灭绝的 / 147

3.现代医学走向没落了吗 / 147

4.人类与天花的战争 / 149

5.为什么一定得打疫苗 / 151

四、上帝的惩罚——艾滋病 / 152

1.无法战胜的艾滋病毒 / 152

2. HIV 的传染途径 / 153

3.无比狡猾的艾滋病毒 / 155

4.洁身自好才能避免艾滋病 / 157

五、过敏反应与杀向蚊子的大关刀 / 158

1.免疫队伍的冤假错案 / 158

2.引起过敏反应的“怪”东西 / 160

3.在人体各处捣乱的变态反应 / 161

4.治疗过敏的小妙招 / 163

## 六、变质的军队与自身免疫性疾病 / 165

1.经常失手的人体免疫部队 / 165

2.最常见的几种免疫性疾病 / 166

3.免疫性疾病,控制是关键 / 168

## 七、怀春少女与花花公子的诺言 / 170

1.走保守派路线的免疫系统 / 170

2.器官移植发展史 / 171

3.人得肿瘤与免疫系统有关 / 172

## 八、治大国如烹小鲜与怎样保持健康 / 175

1.维持一个和谐的免疫系统 / 175

2.乙肝病毒与免疫部队的拉锯战 / 176

3.怎样维护你的免疫系统 / 177

4.什么是真正的健康食品 / 179

5.吃什么食物可以提高免疫力 / 181

6.积极乐观的心态也是保健良方 / 182

**第八章 消化系统**

## 一、“吃饭天地大”与胃炎、胃溃疡 / 186

1.无肠国的故事 / 186

2.米粒的奇妙之旅 / 187

3.人人都有一个强劲的胃 / 189

4.我们为何会得胃炎、胃溃疡 / 190

5.预防消化道疾病的灵丹妙药 / 193

6.得了胃炎、胃溃疡怎么办 / 193

## 二、中央集权与通畅的渴望 / 196

1.人体王国中的母亲河 / 197

- 2.食物养分是这样被榨干的 / 197
- 3.消化系统管道堵塞常见病 / 198
- 4.关于“便便”这件事 / 201
- 5.通畅引流是根本 / 202

## 第九章 循环系统

### 一、被神话了的血液 / 204

- 1.中西医对血液的认知 / 204
- 2.心血运动论 / 206
- 3.心脏是血液循环的永动机 / 207
- 4.血液在人体王国的奇妙之旅 / 208
- 5.按需分配的血液供应 / 209
- 6.人体肾脏的作用 / 210

### 二、窥视造物主的秘密——血液 / 211

- 1.藏在血液中的秘密 / 211
- 2.被玄幻化的血液论 / 212
- 3.血液在人体中的作用 / 214
- 4.血液的常规检查 / 215

### 三、我来为高血压翻案 / 219

- 1.让人越来越恼火的病因 / 219
- 2.一脸委屈的“高血压” / 220
- 3.人为什么会得高血压 / 222
- 4.没有危险时血压为何无故升高 / 223
- 5.降血压切忌过犹不及 / 224

### 四、高血压的病因 / 225

- 1.高血压其实是这样来的 / 225

2.血管内脂类物质堆积的后果 / 226

3.导致高血压的种种因素 / 227

4.引发血管问题的两大毒瘤 / 231

#### 五、高血压的危害：多干活不管饭的恶性循环 / 232

1.治疗高血压，控制最重要 / 232

2.高血压对人体各部分的危害 / 233

#### 六、高血压的治疗：逐利的力量(一) / 237

1.利益是高血压治疗的幕后推手 / 237

2.如何解决中国的医疗腐败 / 238

3.目前中国医疗界的现状 / 239

4.降低血压的有力武器 / 242

#### 七、高血压的治疗：逐利的力量(二) / 243

1.我们的健康正在成为别人的产业 / 243

2.高血压的治疗重点在于调养 / 244

#### 八、冠心病的治疗 / 249

1.什么样的人容易得心脏病 / 249

2.冠心病是一个戴着王冠的恶魔 / 251

3.冠状动脉为何会发生缺血、坏死 / 252

4.心脏病突发的急救绝招 / 253

## 第十章 让人闻之色变的肿瘤

### 一、肿瘤是什么 / 258

1.我的诅咒 / 258

2.秦始皇、原是流民与癌 / 261

3.流氓与流窜犯 / 264

4.战备资源与腐败的士兵 / 268

## 二、人为什么会得肿瘤 / 271

1. 癌症：一将功成万骨枯 / 271

2. 被烦死了的上帝 / 275

3. 如何找出癌症的元凶 / 277

4. 可怕的癌中之王 / 280

## 三、得了肿瘤该怎么办 / 282

1. “藏秘排油”及岩石 / 282

2. 在中国该如何体检 / 285

3. 体检的流程是这样的 / 285

4. 癌症的处理，要讲究“中心”和“病理” / 287

5. 肿瘤治疗得团队作战 / 291

# 第十一章 胰岛素与糖尿病

## 一、糖尿病是这样患上的 / 296

1. 幸福无关物质 / 296

2. 胰岛素抵抗 / 297

3. 糖尿病是最可怕的杀手 / 299

## 二、机缘巧合与胰岛素 / 301

1. 人生中的种种机缘巧合 / 301

2. 胰岛素与糖尿病 / 303

## 三、棍棒出孝子与糖尿病的治疗 / 306

1. 千万别宠坏自己的身体 / 306

2. 糖尿病怎么治疗最有效 / 307

**第十二章 终身的减肥事业**

- 一、我的疯狂抢钱计划 / 314
  - 1. 不值得同情的受骗者 / 314
  - 2. 减肥药: 骗的就是你 / 315
  - 3. 我们身体肥胖的根源 / 317
- 二、肥胖基因是八十岁的固执老太太 / 319
  - 1. 警惕浑水摸鱼的广告商 / 319
  - 2. 肥胖曾是强壮和美的象征 / 320
  - 3. 被肥胖困扰的现代人 / 321
  - 4. 落伍的肥胖基因害惨人 / 322
- 三、减肥需要管住嘴, 迈开腿 / 324
  - 1. 比老太太还固执的肥胖基因 / 324
  - 2. 世上最有效的减肥法 / 325
  - 3. 给身体算出最少摄入量 / 326
- 四、没有无来由的爱, 也没有无来由的恨 / 329
  - 1. 减肥与能量守恒定律 / 329
  - 2. 识破减肥广告的伎俩 / 330
  - 3. 哪些减肥方法最有效 / 332
- 五、减肥运动的 1、3、5 定律 / 336
  - 1. 效仿无肠国的减肥广告商 / 336
  - 2. 减肥的唯一手段 / 337
  - 3. 提高人体代谢率 / 338
  - 4. 你是否陷入了运动怪圈 / 340
  - 5. 无需花大钱就能见效的运动 / 341

对于一本书，有趣是它存在的意义。

——王小波语

希望这是一本有趣的书！

当然作为一本畅谈医学的健康书，把有趣竖在旁边当标尺，似乎就有些蹊跷，因为医学是关乎生命的，是亲临痛苦的，如果缺乏严谨，信任何来？

我不幸走上了从医这条路，所谓不幸是因为在我的职业生涯中，除了让无趣甚至痛苦的医学书占据我宝贵的黄金时代外，我别无选择。而你不用成为一名医务工作者，除了不用值夜班、不用走出抢救室去向病人家属解释你已经尽力（我觉得这是个人工作中最艰难的时刻）、不用看无趣的书就已经足够的幸运了！——所以我的想法是：如果你不靠从医吃饭，而仅仅是希望了解一些医学常识，你应该有权利要求得到一本有趣的书！

而我有写一些医学常识的想法始于 2006 年底，那一年因 SARS 而闪耀在医务人员白大褂外的英雄光环已散去；那一年我所在城市的一所大医院的神经外科医生被患者劈开了脑袋；也是那一年，同样是这所医院的两个外科主任因回扣问题被免职；那一年还爆发了如火如荼的中西医大争辩；那一年，官方对中国进行了近 20 年的医疗体制改革公开评论其“基本不成功”……

当然，我可以和全国的绝大多数医务人员一样大喊：吵什么吵！我还是埋头做我的技术，该挣的钱要挣，该值的班还得值，工作小心点别出医疗纠纷，管它太平洋冒火、珠峰爆发山洪——管你世道怎么变，我总有饭吃——

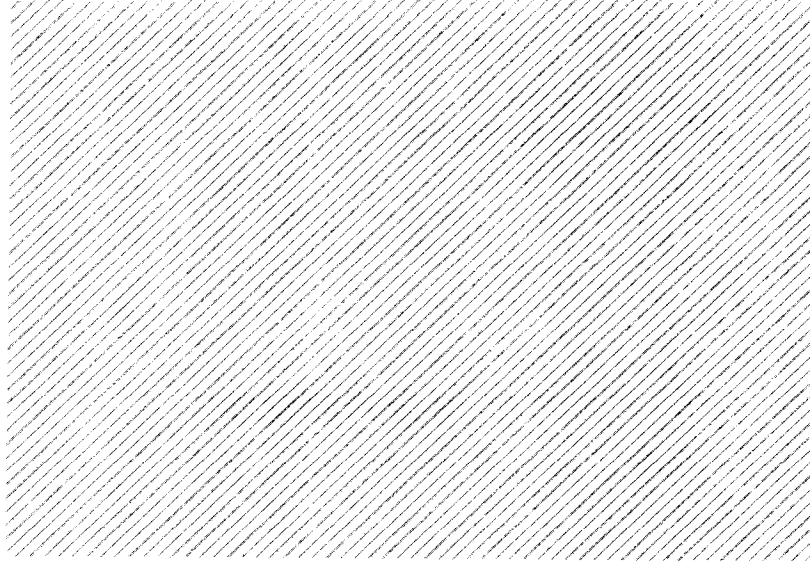
当医生就是有这点好！

但那一年刚好我在外学习，不用参加临床工作，突然发现自己可以挤出时间来做一些事，做一些力所能及的让大家了解现代医学概貌的事。我参加临床工作的很多时间是用在陪各种各样的亲朋就诊，向我身边的朋友解释病情，而他们认为我有一种可以把很深奥的知识讲得浅显易懂的“小伎俩”，他们认为我应该站出来把这些“小伎俩”发挥一下。

然后，我就在天涯社区上天马行空地发表了一些小帖子，讲了一些医学常识，得到了很多人的鼓励，自己也在与众多朋友的交流中深入地思索了一些平时习以为常的东西。我平时并不是一个沉闷无趣之人，但我却发现市面上能找到的医学科普书都将有趣与科学性对立起来，当然你如果也因为我希望这本书有趣而对书中所含信息的科学性有所质疑，我建议你应该去翻《希氏内科学》，或其他专业之作。而如果你能在有趣之余又得到有用的信息，对我们所从事的工作有一点了解的话，我会觉得心里有所安慰。

或许有些人希望在我的文章里找到“爆料”或“黑幕”，但这不是我愿意做的！我知道这是个追求眼球和话语权的时代，语出惊人似乎总是一些人的目标，而我却只有坦诚，我希望我只是真诚地向大家讲述我所知道的一些情况，真诚地思考应该怎样在现有的医疗体制下当个聪明的就医者，真诚地讲述大家应该了解的一些医学常识。真诚——这是我最想带给大家的感受！

我仅希望的是我有足够的真诚，更希望以下的文章充满通俗的趣味！

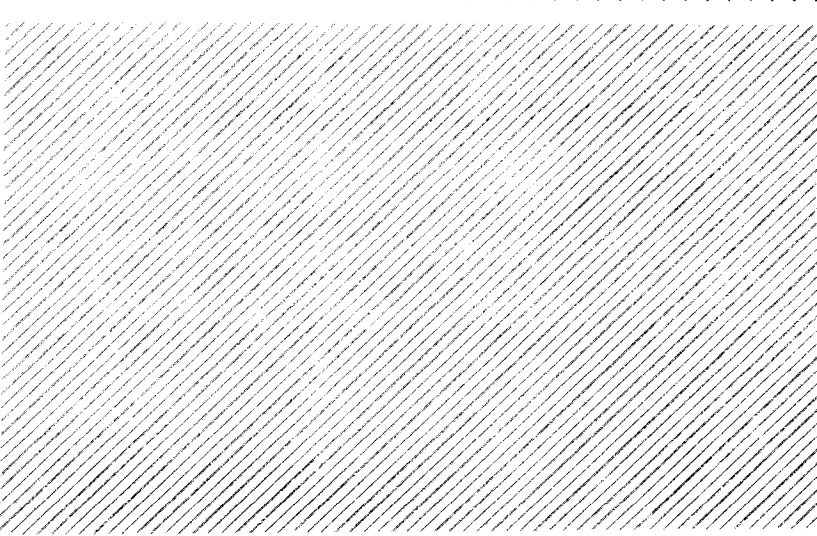


## ☆ 第一章

### 人生中最重要的一课

我们平时会注意了解很多八卦,但我们是否问过自己:我所在的城市目前急诊水平最高的是哪所医院,怎么走?你问过自己吗?希望这些信息你一辈子都用不着,但万一有天不幸的你需要用到这些信息,你肯定会抓瞎、会哭、会急得团团转!

而对于你,该怎样初步判断一个人是否处在危急状态呢?牢牢记住这六个字:神志、呼吸、循环!



## 一、学会判断病情

### 1. 遇到急病时该如何保命

我干过近三年的急诊,见识过横进抢救室的砍刀、惊叹过怀孕的小小姑娘、双手抱过两条大腿一路狂奔……很多医生经历过医疗环境的险恶,我可能遭受得更多点,但在心中还是留有很多感人的场景。对我而言,干急诊最难的是试图回避抢救室外的家属的眼神(我真无法形容这种眼神),然后向他们表示我们已经尽力,但是……

呀,怎么写得这么沉重,但急救确实异常重要,这也是为什么要把它特地放在篇首的原因,那些曾经与死亡战斗的时光委实叫人难忘。

我顺道讲一下我国急诊的状况吧,我所知道的现状是:很糟糕!

急救事业其实是现代医学非常重要的一环,在外国,急救中心的设备是最精良的,急诊医生一般要求是技术全面、行动果断迅速、