

曾志锋 博士/著

生病了该让谁负责，医生，还是自己？
疾病的控制不等于获得健康，医生擅长控制症状；
但你应该选择正确的健康方向。

最新版

向左，也许是阴霾的天空； 往右，也许是希望的田野！



医生向左 病人往右



健康，不需要太复杂！

当疾病降临时，我们好像从来没有去思考过：
到底医生可以为你做些什么，而你又该为自己做些什么？
其实，任何人都不能给你健康，除了你自己。

只需稍微改变一下自己的生活方式和习惯，便会收到意想不到的效果

你可以做到并坚持的：MSC健康计划
MSC计划是适合中国人的保健计划

四川出版集团·四川科学技术出版社
国家新闻出版总署认定
养生保健类出版资质出版社

shuwenbooks



中国科学家首次揭示慢性疾病的真相
基因营养学最新成果将使慢性疾病成为历史

医生向左 病人往右

曾志锋 博士 / 著

四川出版集团·四川科学技术出版社

·成都·

□中国大陆中文简体字版出版 © 2013 四川科学技术出版社
□全球著作权权益为世文出版(中国)有限公司所有
Copyright © 2013 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO.,LTD.
Cover copyright © 2013 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO.,LTD.
Cover designed by SHIWENBOOKS (CHINA) CO., LTD.
Edited and internal designed by SHIWENBOOKS (CHINA) CO.,LTD.
All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

医生向左 病人往右 / 曾志锋著. —成都: 四川
科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5364-7573-1

I. ①医… II. ①曾… III. ①慢性病-康复
IV. ①R442.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第015947号

医生向左 病人往右 (最新版)

著 者 曾志锋
特约策划 世文图书 shiwenbooks
武 征 (新华文轩北京选题策划中心)
责任编辑 冯 莉 杨璐璐
装帧设计 阿元工作室
责任校对 杜 珂 杨彦康 等
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

成品尺寸 170mm × 240mm
印 张 13
字 数 160千
印 刷 三河市祥达印装厂
版次/印次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
定 价 29.80元

ISBN 978-7-5364-7573-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

声明:

如果没有出版商的书面许可或授权, 本书的任何部分都不得在中文检索系统中复制或保存, 也不允许以其他方式或手段传播, 包括但不限于电子版本、影印、刻录、扫描等。如果有意获取许可或授权, 请与中文出版商联系。

虽然作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容是准确的最新信息, 但书中的建议和方法也可能不适合一些人的自身状况, 况且在具体环境的应用中还取决于诸多因素, 所以读者有必要向合适的专业人士咨询。无论是作者还是出版者都不可能对书中所出现的瑕疵和疏漏, 或者由于读者信赖本书所应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺。

推荐序

会走路,并不是什么值得炫耀的本领,走路的姿势、动作的协调,都不是关键的问题,重要的是,你需要知道前行的方向。只有明确方向才能达到正确的目的。

日新月异的现代科技不断推出新的医疗设备和药物,医生们也变得越来越依赖于新的医疗设备、新药与手术,可即便如此,我们看到许多病人还是无法得到他们期望的健康,原因是,医生们忽略了病人的真正需要在于:恢复他们身体的健康。这种忽略致使医生们往往专注于各种疾病的治疗,并乐于用药物压制各种疾病的症状,结果却掩盖了疾病的真相。

《医生向左,病人往右》,这个名字取得非常好,它明确告诉人们:医生和病人所走的方向有可能截然不同。

从胆结石到手术切除胆囊,病人获得的根本不是健康,而是结石的问题扩大为胆囊都没有了的问题。

如果治疗关节炎所用的激素导致了骨质疏松和内分泌失调,你认为这是病人需要的健康,还是问题的扩大?如果用骨质疏松和内分泌失调来换得关节暂时不痛,你替患者想想,这个交易划算吗?

正像我们的思维是不可分割的一样,身体也是不可分割的。分割了的思维,是残缺的,是会破坏我们完整、系统的思想认识的,而被分割了的身体,是不可能给我们健康的。如今,许多病人从一走入医院,就开始被分割。病人被分到各个科:内分泌科、心血管科、消化内科、糖尿病专科、呼吸内科,等等。似乎身体各个系统是被分隔着的,各生各的病,互

不相干。显然,这样的认知和行为是个冒险,病人被带入未知的结果中,他们并不知道,那个趴在那里给自己看病的医生,此时可能已忘记了这是个整体,而正在将自己分割。病人正是因为走错了路才成为病人,而当他们向医生“问路”的时候,医生却带着他们去了医生想去的地方,而不是病人应该去的地方。

疾病,其实是错误的方向加上持续的积累造成的。要改变你不愿意看到的结果——健康的失去,你就需要恢复正确的方向。病人需要的方向,就是迈向健康的方向;而迈向健康需要的,是健康生活所需要的条件——阳光、空气、水、食物、运动、心情、睡眠。

这些简单而重要的条件,是生命健康所必须依赖的。而有些医生始终在企图灌输给病人一个观念:可以依靠某种医疗技术和手段来解决身体的整体问题,却很少去为病人创造这些必要条件;而病人一旦走错了路,却没有人告诉他,从而导致了错误的结果,并且还在继续着各种错误。

生命的伟大,在于对自然条件的灵活运用。每一个自然的生命,都应该学会随时去利用自然所给予的恩赐,来使自己健康、强壮。“自然”这两个字,很少有人能真正意识到。什么是自然?自然的核心,在于随时变化;运用自然,就在于运用变化。

疾病的发生,正是一种变化,是身体对抗各种伤害而产生的变化,这是身体的智慧,也是自然的智慧。可惜,人们害怕变化,也就害怕了疾病。人们做了许多不正常的事情来伤害身体,却要求身体的反应依然正常,一旦身体有了不正常的反应,就急着去抑制,却不明白,那正是身体发出的信号。

如果有一天,医生们不再埋头走自己的路,不再把注意力仅放在走路姿势的研究上,而是把注意力集中在帮助病人找回正确的方向,那就是医学的成功,就是病人的福音。

曾志锋博士的灵敏是很少见的。其深厚的医学基础以及悟性,使得他在很短的时间内打开了一扇智慧之门,他伸出的手,正在为病人指明一个方向。我想,方向对了,病人的目的就一定可以达到。

林海峰

整体自然疗法创始人,运用整体自然疗法理念在东南亚地区支持超过20万的慢性病病人恢复健康。著有保健类畅销书《健康一生》。

再版序

很高兴看到《医生向左,病人往右》再版,很感谢有那么多的读者会喜欢上这本书,并去实践书中所倡导的健康理念。这些年,我收到很多这样的反馈信息,许多亚健康 and 患有慢性病(如高血脂、高血压、高尿酸、糖尿病、妇科疾病等),甚至患有一些疑难杂症(如乙肝、类风湿等)的读者,在实践书中的健康理念后,病情都得到不同程度的改善,有些甚至完全康复。这是一件令人开心的事情。

在这几年间,我一直在面对着各种慢性病病人,为他们制订个性化的健康管理计划,并指导他们执行,解答他们各种健康相关的困惑。在服务这些病人的过程中,我发现其实普通人对身体的了解实在太少,以至于当身体出现问题时,不知该如何处理。这种心情就像一个只会抓方向盘、踩油门、踩刹车的新手,突然在路边抛锚时一样无助。有一位病人,每次运动后都会头晕,发现有这样的情况后,他很担心自己的血压或心脏会有什么问题,但做了相关检查后并没有发现太多的异常。这令他更加不安,生怕有一些潜在的风险因无法检查而恶化,为此他担心了很久。后来,他和我谈论这个问题的时候,我帮他找到了运动后头晕的原因是水分摄入不够,建议他每次运动前后补充大量的水分,结果症状很快消失了。这个困扰他多时的问题,他曾经尝试了各种方式,如中药、针灸、按摩、西药等等都无法解决,而在找到发病原因之后,多喝几杯水就能够解决。

其实我们遇到的许多健康问题如头晕、精力不足、睡眠不好、体力下降、偏头痛、妇科炎症、高血糖、高血脂、高尿酸等等,如果我们不了解自己的身体,那么它们就会变得非常复杂,在处理这些健康问题的时候,我们也许会毫无头绪,甚至病急乱投医;但是,如果我们对自己的身体有一定的了解,解决的方法却往往非常简单,就像上面提到的通过多喝水来解决运动后头晕的问题。健康的许多秘密其实都隐含在我们日常的衣、食、住、行和生活作息之中。我们如果能够照顾好自己的一日三餐、照顾好自己的日常作息,照顾自己的健康就会变得越来越简单。本书提到的 MSC 健康法则是不错的模板,读者可以根据自身的情况将它运用到自己的生活之中,相信会带来不错的健康收益。

我真诚地希望,此书的再版能够让更多人在追求健康的过程中少走弯路,少些彷徨和焦虑。当我们静下心来之时,健康之路也许便已呈现在我们面前。

曾志锋

2012年7月12日

再版序

目 录

第一部分 正确面对疾病

第一章 不要急躁 / 2

- 一、面对疾病,急有用吗 / 3
- 二、病什么时候能好 / 4

第二章 读懂身体的信号 / 6

- 一、发烧 / 6
- 二、咳嗽 / 8
- 三、身体的其他信号 / 10

第三章 把康复的希望寄托在自己身上 / 13

- 一、为自己的健康负责 / 13
- 二、奇妙的人体器官 / 15
- 三、你虽有亿万资产却不知如何使用 / 21
- 四、神奇的干细胞也要看怎么用 / 23
- 五、新陈代谢为康复提供了机会 / 25

第二部分 疾病的真相

第一章 关于疾病的误区 / 28

- 一、病因说混淆了真正需要关注的问题 / 28
- 二、疾病分类割裂了整体 / 29

第二章 疾病久治不愈的根源 / 31

- 一、真正的病因 / 31
- 二、对医疗过分依赖 / 35

第三部分 基因营养学

第一章 健康与疾病的本质 / 42

- 一、为什么要探求健康与疾病的本质 / 42
- 二、生命的共性 / 44
- 三、健康与疾病是什么 / 45

第二章 新的疾病模式 / 46

- 一、了解基因:基因是健康天平的支点 / 48
- 二、控制环境:环境是通往健康的桥梁 / 50
- 三、一种疾病 / 53
- 四、疾病的三个阶段 / 54
- 五、疾病久治不愈的两个根源 / 57
- 六、健康与疾病之间的五种途径 / 67

第三章 康复之路 / 76

- 一、你必须承受的痛苦 / 76
- 二、获得健康的策略和方向 / 85
- 三、MSC 计划：基础保健计划 / 90

第四部分 疾病与康复

第一章 关于营养补充品 / 102

- 一、天然提取 VS 化学合成 / 102
- 二、没有神奇药丸可以医治百病 / 104

第二章 关于康复的建议 / 105

- 一、急性上呼吸道感染 / 106
- 二、慢性支气管炎 / 109
- 三、哮喘 / 112
- 四、呼吸系统疾病总论 / 117
- 五、动脉粥样硬化 / 119
- 六、高血压 / 123
- 七、风湿热 / 128
- 八、心肌炎 / 130
- 九、心血管疾病总论 / 132
- 十、胃炎 / 133
- 十一、消化性溃疡 / 136
- 十二、慢性病毒性肝炎 / 138
- 十三、非酒精性脂肪肝 / 142
- 十四、肝脏疾病总论 / 146
- 十五、慢性肾小球肾炎 / 146
- 十六、尿路感染 / 149
- 十七、慢性肾衰竭 / 152
- 十八、甲状腺功能亢进 / 155
- 十九、甲状腺功能减退 / 158
- 二十、糖尿病 / 161
- 二十一、腺体疾病总论：内分泌失调 / 165
- 二十二、类风湿关节炎 / 166
- 二十三、痛风 / 169

附录一 我的朋友们 / 173

- 伟大的父爱——父亲的故事 / 173
- 好人好报——李总的故事 / 174
- 可爱的妇人——亚当前妻 / 176
- 痛并快乐着：途乐的康复之旅 / 176
- 爱美的主席——张主席的故事 / 177
- 好消息，坏消息 / 178

附录二 人体所需要的部分材料 / 179

- 氨基酸 / 179
- 维生素 / 185
- 矿物质 / 192

后记 / 196

致谢 / 198

第一部分

正确面对疾病

观念决定行动的方向,行动的方向决定事情的结果。如果想要有好的结果,要先选择一个好的观念。例如,从上海到北京,最重要的不是你乘飞机、火车、汽车还是走路,而是你是不是真的从上海往北京方向走。假如你乘飞机,但却是飞往广州的方向,那么即使是走路的人最终也能到北京,而你却因为方向不对而无法到达。

给病人的三个忠告

- 不要急躁
- 读懂身体的信号
- 把康复的希望寄托在自己身上





不要急躁

焦急的心境

让你从来都没能好好地聆听身体的语言，
它在哭泣、在呐喊！

然而

你却没能读懂它的信号，

以为它是在和你作对，让你没有办法好好生活、好好工作。

于是

你毫不犹豫地

使用了药物，

残忍地将卵巢、肝脏、肾脏割掉，仅仅因为那里长了个良性的小肿块。

你天真地以为，那样就可以得到健康，

结果

只能在痛苦中度过余生。

其实

它从来都没有想过要伤害你，

只是想告诉你要好好爱惜身体。

只可惜

你读不懂它的信号，

而它也无法说出直白的语言！



.....
人体只有在睡眠状态下才能更有效地修复受损组织，维持机体健康。

一个人,是否可以健康地活在世上,基本上是自己选择的结果。选择错误的方向,将产生错误的结果。当这些结果出现时,你不能去责怪任何人,那是你的选择,没有人可以为你负责,除了你自己。

一、面对疾病,急有用吗

大部分人生病后的第一反应,一个字:急!这些年,在不断地与各种各样的病人打交道的过程中,经常被他们问到“请问我什么时候能好”,那种恨不得今天吃药明天就好的急迫心情,表露无遗。不单是病人急,有些家属更急。许多父母在孩子生病时,急得跟热锅上的蚂蚁一般,看了真叫人觉得无奈。

生病也许会让你少赚几千万,会让你面临失业、面临死亡的威胁,面临失去亲人的痛苦等等。你也许会有很多着急的理由,但是,我非常想让你知道,急没有用!读完本书你也会知道根本没有必要那么着急,问题总会有解决的办法。**太急于去解决疾病问题,将使本来不紧急的病情变得紧急。**

你也许会急着叫医生把你孩子的烧给退下来,急着把咳嗽止住,急着消炎,结果你的孩子变得抵抗力越来越差,药越用越猛,但效果却越来越差,最后孩子变成了药罐子或吊瓶大王。医生也许会急着把你的子宫、卵巢割掉,结果导致你性情大变,整天要靠激素生活,变得肥胖臃肿、呼吸困难、关节疼痛,苦不堪言。你也许会急着让医生把你的血压降下来、血糖降下来、尿酸降下来,结果你要吃一辈子的药,不但不能好,最终还搞得肾脏衰竭、心脏衰竭,并发症发作,过早进入衰老。你也许还会急着去找各种各样的方法在身上试来试去,听信广告、谣传、骗子,最后财倒退了,灾却没有消,反而惹来更多的疾病。你会发现,**急,其实并不能把疾病治好,并不能将问题解决好,反而带来更多、更大的麻烦,疾病不会因为你心急就好得更快。**面对疾病,你需要的是一个冷静的平常心,这样才不会因为疾病的出现而乱了方寸。方寸一乱,康复的希望便

会消散无踪。

二、病什么时候能好

很多朋友总喜欢问一些类似“我什么时候能好”的问题，在这里也顺便简单地回答一下。

疾病的痊愈有自己的规律，每种组织、每种细胞的新陈代谢都有一个周期。例如：

皮肤的新陈代谢周期是：4~6个月。

肌肉的新陈代谢周期是：2~3年。

肌腱的新陈代谢周期是：3~5年。

骨的新陈代谢周期是：7年以上。

理想状态下，细胞新陈代谢的周期也就是疾病痊愈的时间。

例如，皮肤的新陈代谢周期是4~6个月，那么单纯的皮肤疾病痊愈的时间也就是4~6个月。但是假如不给予细胞足够的养分和最佳的生存环境，细胞便无法完成正常的新陈代谢过程，这样的情况别说6个月，就是几年也未必可以使皮肤疾病痊愈。这也是为什么很多人疾病总是反复发作的原因。

其他关于肌肉、肌腱和骨骼方面的疾病也是一样的道理，肌肉方面的疾病痊愈需要2~3年时间，肌腱方面的疾病痊愈的时间需要3~5年，人的器官如心脏、肝脏、胃等是肌腱和肌肉的组合，所以这些器官疾病痊愈的时间也需要3~5年。

我们所说的痊愈是指在最佳状态的重生，当然每种疾病并非都是有器官完全损坏的，所以，很多身体呈现出来的症状，在有足够的养分和

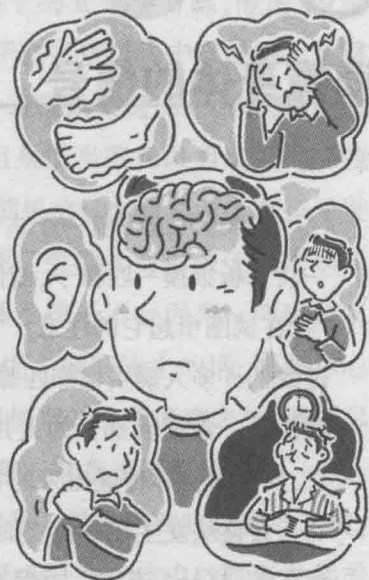
大部分的人无法系统地坚持一个健康计划，
在尝试各种保健方法时通常无法获得真正的健康。

健康是一个系统工程,获得健康是一个有趣的过程,但绝对不是一个轻而易举的过程。

最佳的条件支持下,部分疾病可以在这些周期之内得到改善。

但是你不能对你的身体说,我要快点好,麻烦你快点,在一秒钟之内长出一个肝脏给我吧。医学上确实可以依靠药物做到一秒钟把你的痛去掉,也可以快速地把你的发烧给退下来,但是,身体却无法说好就好,必须经历一个康复的过程。很多人并不明白这个道理。只要一生病,最急切询问医生的问题就是什么时候可以见到效果。我碰见很多这样的病人,他们明明身体已经开始康复,明明身体的

状态越来越好,但是他们却无法忍受漫长的康复过程,也无法忍受康复过程中的痛苦,结果在中途放弃了继续坚持。康复其实并不是一件多么神秘的事情,很多病人都有机会康复,但是并不是所有的病人都有足够的耐心让身体完成康复过程。我为那些中途放弃的朋友感到惋惜,在离成功一步之遥的时候,放弃了重生的机会,那将会是他们及其家人一生的遗憾。我希望所有能够看到本书的人,在生病时,先放弃追求速效的心态,沉住气!





读懂身体的信号

在美国,流行着一个古老的笑话:一个农夫看到他的邻居用一块木板狠揍一匹骡子,就问道:“你为什么揍它?”邻居回答说:“我在试图引起它的注意。”这里引用这个笑话没有任何恶意,不过我们许多人确实像那匹骡子。我们的身体不停向我们发出不同的信号,然而大部分的人并没有意识到身体所发信号的真正意义,反而对身体传递出来的各种信号产生误解。在生活中,几乎没有人会喜欢发生在身体上面的不良症状,每次出现不舒服时便跑到医院,打针吃药,极力消除不舒服的症状。但是,你知道吗?每当你做这些动作时,你的身体都在哭泣!它需要的不是你善意地把症状消除,你这个动作会让身体更加难受而不是解脱。它需要的是你能知道到底发生了什么事,然后采用正确的方法支持它渡过难关。

一、发烧

很多的父母,一看到自己的孩子发烧就紧张得不得了,立刻送医院打针吃药,害怕发烧会烧坏脑细胞。其实大部分人都只是听人说或者听医生说而已,这只是人云亦云、道听途说罢了。说到烧坏脑袋,有一种可能是:在孩子发烧时,没有及时补充水分,水分不够而造成大脑缺水,使人体无法完成发烧的改善工作引起的。现在都市的孩子,平时父母把生

.....
很多保健方法都是有利于健康的,
选择一个适合自己并能坚持的健康计划是非常必要的。

活照顾得好好的,但是每次发完烧之后孩子都变得不活跃、懒惰、爱撒娇,体质也变得越来越不好。这些都是孩子在发烧过程中没能摄入足够的水分便急着用药物退烧而导致的问题。通常孩子退烧后,家长便会松口气,以为烧退下来就是把问题解决了,但是正当家长以为病情得到控制而松口气的时候,疾病便开始得到喘息的机会并伺机作乱。在孩子发烧的过程中,没能及时补充水分而在退烧后继续让身体处于缺水的状态,那么这时便很容易造成大脑缺水,虽然小孩子不会因为一两次的大脑缺水而表现出很多异常,但假如每次发烧大脑都缺水的话,便要小心了。所以各位家长,孩子发烧时,第一时间想到的除了退烧之外,请想尽办法给孩子补充更多的水分,这是一件非常非常重要的事情。

发烧是人体免疫力清除有害物质的信号,是人体自我改善的表现,是人体免疫系统对侵入体内的细菌、病毒或滞留在体内的毒素发起战争的信号。在高温环境下,从外部侵入的细菌、病毒无法正常复制,从而丧失了大量繁殖的能力,这时是人体杀灭这些细菌、病毒的最好时机。另外,发烧可以清除滞留在骨骼中的毒素,促使人体加快代谢速度。骨质疏松的病人,甚至可以利用发烧的时机,大量补充钙等相关的营养素,可以增加骨密度,改善骨质疏松的状况。

身体从来不做毫无意义的事情,发烧需要消耗人体很多的养分才能完成,所以**只有在足够的养分支支持下人体才能够完成发烧的过程。**这跟生火取暖一样,没有足够的柴是没有办法产生足够的热量来供人取暖的。有很多病人,在病了很久之后才发现好久都没有发烧了,便很开心,以为是体质增强了,不会感冒了,其实不然。慢性病的病人,长期服药,身体积累了大量的药物带来的毒素,通常也没什么胃口,吃的东西也不