

王鹏巨——著



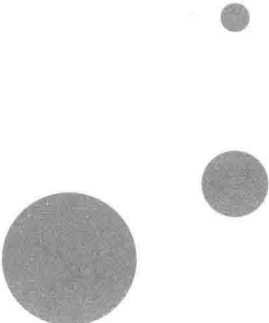
生命与医学

——探讨生命 认识自我 选择健康

一位从医50余年的
医学健康教育专家给你的健康忠告

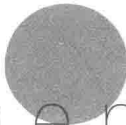
四川科学技术出版社

王鹏巨——著



生命·与 医学

——探讨生命 认识自我 选择健康



Shengming

yu

Yixue

四川科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生命与医学:探讨生命 认识自我 选择健康 / 王鹏巨著. —
成都:四川科学技术出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5364-9116-8

I. ①生… II. ①王… III. ①生命科学-基本知识②医学-基
本知识 IV. ①Q1-0②R

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第155624号

生命与医学——探讨生命 认识自我 选择健康

SHENGMING YU YIXUE

——TANTAO SHENGMING RENSHI ZIWO XUANZE JIANKANG

著 者 王鹏巨

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 李迎军

封面设计 象上设计

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734035

成品尺寸 235mm × 170mm

印 张 11 字数 160 千

印 刷 四川华龙印务有限公司

版 次 2018年9月第一版

印 次 2018年9月第一次印刷

定 价 38.00元

ISBN 978-7-5364-9116-8

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■



王鹏巨，主任医师，教授，毕业于第四军医大学，研究生学历。从医 50 余年，长期从事临床医学和医学教育，专业领域涉及医学生理学、心血管内科学、重症医学、老年医学、健康管理学等。曾任成都军区总医院重症医学科主任、干部病房主任；中华医学会四川省内科专委会委员，全军老年医学专委会委员，成都军区老年医学专委会主任委员，《中华老年医学杂志》编委等学术职务。

在长期医学实践中，作者深入思考生命现象、人类健康与医学的相互关系，热心于健康教育和医学科普。本书反映了作者对人体生命活动基本原理和医学人文精神的理解。

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……

——《黄帝内经·素问》

健康取决于你对生命的态度、你的思维、你的眼光和知识，一句话，健康不是上天的恩赐，而是你对生活和生命的选择。

——（美）莱纳丝·卡尔·鲍林

内容提要

地球生命千姿百态，人类是地球上唯一的智慧物种。人类是相似的，但每个人都是独一无二的。医学知识只能照顾人群的共性，而不能涵盖每个人的个性。因此，在具体实践中，医学应用的结果具有不确定性，这常常使我们感到困惑，甚至对医学的价值产生怀疑。

作者采用通俗的语言，解读人体生命活动的基本原理：人与自然、DNA 生命密码、生命信息的流动和控制，以及人体的内与外、微观与宏观、局部与整体、躯体与心理等辩证关系。在阐述生命活动原理的基础上，作者对医学的内涵、中医和西医、健康与疾病、保健养生等问题，提出了独特的见解，希望抛砖引玉，供读者评论和批评指正。



人们对医学心怀敬畏，但是很少意识到医学理论和方法是不确定的。一则，许多理论和方法，过去认为正确，现在被证明是错误的；现在认为是正确的东西，将来不一定正确。再则，大多数医学理论和方法并非放之四海而皆准，应用于某个人群也许能获得益处，应用于另外的人群则没有意义，甚至有害。因此，医生的职业生涯处处有风险，须小心谨慎，如履薄冰。

当我们的健康出了问题，求助于医学是理所当然的：或看医生，或查阅医学书籍、文献，或浏览百度、谷歌。在这个求医的过程中，我们通常会经历一个痛苦的、茫然的阶段。我们发现，自己所获得的信息大多是不确定的：疾病的诊断有多种可能，需要逐个鉴别；治疗方法有多种选择，每种方法都可能有效，也可能无效，还可能发生不良反应，让我们无所适从。

为什么会这样呢？因为医学知识是“平均的”，而每个人都是特殊

的。您生病，完全遵循自身的规律，与医学无关。您所患的疾病，许多人也曾经患过，医学研究者经过长期观察、分析、归纳，找出其普遍规律，如一般会有哪些表现、一般的发展过程、什么治疗方法可能有效等，这就是“平均的”医学知识。您是一个独特的人，您的身体并不理会这些“平均的”医学知识。您的疾病遵循自身的发展轨迹，医学只能为您提供一定的参考和帮助。

我们对医学的期望值太高，以为医学是健康的保障。实际上，您的健康取决于自身。因此，我们心目中的医学，是被误解的医学。

随着社会的进步，人们更加关注健康。医学之道、保健养生成为寻常话题。网络媒体上各种保健指南、治疗方法、长寿秘籍随手拈来，众说纷纭。对此，我们须冷眼观之，谨慎借鉴。其实，我们可以换一个角度，多花点力气去探讨生命，去探讨“人”，也就是认识自己。医学的研究对象是人，人是我们迄今为止已知的、唯一的智慧生命。每个人都是独特的，具有强大的自我管理能力和自我修复能力。目前人类对自身的了解还十分肤浅。探讨“人”，不仅要探讨人的生物属性，还要探讨人的社会属性，探讨深藏在脑海中的心理和智慧。医学之道虽然高深莫测，只要坚持以人为本，就算抓住了核心。

古今中外，医学著作浩如烟海，有谁把医学之道说清楚了？了解医学，当然要读书、要学习交流，但是最终要靠“悟”。这是因为，医学研究对象是“人”，人是一种难以精确测量的智慧生命体。了解人，单凭测量数据是不够的，要用我们的心灵去“悟”。

老子在《道德经》开篇指出：“道可道，非常道。”这可能是说，“道”虽然可以用语言来表述，但并非总能说得清楚，其含义深刻而玄妙。语言（包括文字）用来表达“意”，然而常常词不达意。不同的人阅读同样一段文字，可以有不同的理解；同一个人不同的时间阅读同一段

文字，也可能领悟出不同的含义。“道”可以说、可以写，但是要想“得道”，最终要依靠“悟”。在这里，道家学说与佛家学说是一致的。“读书破万卷，下笔如有神”，这就是“得道”了。万卷书的内容不一定都记得，但是悟出了精髓，心中豁然开朗，能够站在高处观察世界、观察自身，发生了“顿悟”或者“渐悟”。

医学之道不仅涉及人类自身的生命活动规律，还涉及人与社会、人与自然的关系，同样是深刻而玄妙的。学医的人都有一个“悟”的过程。在初级阶段，读了一些书，学了一些技，颇感自信，飘飘然如救世主；随着实践的积累，有成功更有挫折，体会到生命之神圣、人与人之千差万别，逐渐变得谦虚谨慎；到了高级阶段，学富五车，阅人无数，方悟出医学之真谛，对待病人如挚友、如慈父，医疗思想中融入哲学，融入人文，处处体现对人的尊重，对自然的敬畏，这便是“得道”了。

浩瀚宇宙之中，生命只是发生在某个角落的偶然现象，而在这偶然现象之中，人类的出现更是不可思议。试想一下，银河系有千亿颗恒星，太阳好比银河中的一滴水，地球只不过是太阳系中的一颗行星。恰恰在这个不起眼的行星上，数十亿年来，诸如碳、氢、氧、氮等普通物质遭遇了千万种偶然条件，使它们在随机的相互碰撞和嬉笑打闹之间冒出“爱情的火花”，组合成核酸、蛋白质这样的生物大分子。从概率上讲，这些生物大分子极有可能只是昙花一现、自生自灭。然而，它们却在地球的某个角落遇到了千载难逢的机会，一小堆核酸分子竟然相互排列起来，获得了DNA编码功能，并且用这一段编码复制出新的蛋白质颗粒。生命现象就这样发生了。

从地球上出现原始生命，直到形成千姿百态的生物界，数十亿年间，地球生命遭遇过多少次灾难与毁灭！又经历过多少次拯救与复兴！从地球生命中演化出哺乳动物，这只是不到一亿年的事件，而演化出人类，只是

最近几百万年的时间，所谓人类文明，仅仅是几千年而已。如此说来，你我作为人类的一员，有幸来到这个世界上走一走、看一看，这真是偶然中之偶然。对于任何人，生命只有一次，要好好珍惜。

在地球上，人类与其他生物有着共同的起源，使用同样的核酸物质进行遗传编码，遵循相同的生物学规律。在这个意义上，人类与其他生物是平等的。我们与其他生物的统一性，远远大于相互之间的差别。与其他生物相比，我们有一点点骄傲的资本，那就是我们的大脑比较发达，拥有语言功能。语言有利于经验和知识的交流、积累与传授。于是我们有了社会分工，涌现出各种能工巧匠、各种思想方法，逐渐发展为自然科学、社会科学，其中包括医学。

自从人类组成社会，便产生了原始的医学。某人的健康出了问题，社会成员中的长者或智者会来关心他，给他某种建议或施行某种处理，如祭拜神灵、服用药草等。医生就是从这样的长者或智者中产生的。医生们不断总结经验教训，或师徒传授，或写成书互相交流，逐渐发展为医学。可见，医学并不是科学技术的产物，而是情感的产物、人文的产物。

人类之外，其他生物物种也会有健康问题，但是它们没有医学。生物界的健康问题，是通过生存竞争、优胜劣汰来解决的。假设某种生物的生存环境出了问题，或者别的生物对它构成侵害，它会尝试改变自己的行为方式来规避有害因素、适应新环境。如果这种尝试有效并反复进行，可能在遗传基因中发生变异，致使其后代朝着有利的方向进化；如果这种尝试无效，或者根本来不及尝试，这个物种就面临灭绝的风险。遗传基因的改变常常以“突变”的方式发生，这是生物进化的根本途径。

人类是地球生态系统的物种，处于食物链的顶端。人类自以为掌握着对其他生物的生杀大权，竭力想摆脱生物学法则，肆无忌惮地干预自然。随着人类欲望和能力的膨胀，医学变成了人类试图干预自然、摆脱生

物学家法则的一种手段。

在生存竞争中，每一个物种都是自私的，但是无论怎样自私，都要受生物学法则的制约。因此，生态系统在总体上保持平衡，不同生物之间有竞争也有合作，谁也不能突破大自然设置的框架。但是，人的自私十分可怕，可以挑战生存法则，可以突破大自然设置的底线。人类为了自己的繁荣昌盛，对其他物种残酷杀戮，对自然资源疯狂掠夺，致使环境污染日益严重，地球上遍布人类活动的痕迹，生态平衡堪忧。有一种说法，认为地球演变的历史进入了“人类纪”，这确有道理。一定意义上，在人类的这些自私行为中，医学也是一个“帮凶”，抗生素滥用就是一个惨痛的教训。日常医疗中充斥着过度检查、过度治疗的行为，医疗费用节节攀升……

近现代以来，随着工业革命和科学技术的进步，医学飞速发展，在许多领域获得了骄人的成就。在这些成就中，最令人津津乐道的莫过于传染病的预防和治疗。然而，我们必须承认一个事实，人类健康水平的提高和平均寿命的延长，主要归功于社会进步、生产力提高和生活改善，医疗的贡献是很小的。我们不能把健康寄托于医疗，而要寄托于社会进步，寄托于自身的行为。医学和医疗也许能为我们提供某种帮助，但是这些帮助有时候有用，有时候无用甚至有害。

我们生活在自然界，必须每时每刻与千变万化的外界环境打交道。在长期进化过程中，**我们的身体为自己设计和建造了有效的监控和管理系统，能够在一定范围之内应对各种变化，保持动态平衡。**当环境因素的变化太过剧烈，或者体内的监控和管理系统出了问题，动态平衡被打乱，我们就会生病。而疾病的缓解和康复是再平衡的过程。任何医疗手段，其目的只是提供某种帮助，协助人体实现再平衡。

我们的身体与环境打交道的能力，远远超过我们的想象，更远远超过

我们的医疗。其中的奥妙在于，**我们的生命是彻底融入自然的，是自然界中的一个小小的平衡系统。只要顺乎自然，不违背自然，我们就能与环境相协调，保持动态平衡。因此，健康的最高境界是“无为而治”。**有时候我们确实需要寻求医疗帮助，但那仅仅是帮助，不能替代人体的内在因素。我们要对自己的身体有信心，充分调动内在因素，正确地处理人与自然的关系，这是维护健康、预防疾病的根本途径。因此，我们探讨医学，重在探讨自身。

医学的精髓是对自然的敬畏、对人的尊重。医学的任务是发现和调动人的内在力量，使之与自然相协调。不但医生要悟出这个道理，求医之人也要悟出这个道理，你是自身最好的医生，谁也不能代替你。

也许这就是医学之道吧。

目 录

第一章

医学不是纯粹的科学

第一节	医学是一盘“大杂烩”	001
第二节	医疗并非你想象的那么重要	003
第三节	医疗卫生体制：理想与现实	007

第二章

中医和西医

第一节	西医学体系和中医学体系	011
第二节	两个医学体系，两种思想方法	015
第三节	中医药学体系是中华文化的组成部分	016
第四节	中西医结合的路径	019

第三章

人为什么会生病？

第一节	什么是疾病？	024
-----	--------------	-----

第二节	致病因素·····	026
第三节	致病条件·····	027
第四节	人体保护反应·····	028

第四章

基因：生命密码与生命信息

第一节	一个细胞与一台计算机的比较·····	032
第二节	生命密码与计算机密码何其相似·····	033
第三节	信息编码的物质基础·····	034
第四节	信息编码是生命的灵魂·····	037
第五节	基因表达：信息编码如何转化为生命活动？·····	039
第六节	信息传递与互联：计算机网络与多细胞生物的比较·····	042

第五章

“平均的”医学与特殊的病人

第一节	基因多态性——芸芸众生为何千差万别？·····	046
第二节	“平均的”疾病与具体的疾病·····	049
第三节	医学统计的善与恶·····	051
第四节	循证医学·····	053

第六章

多因素致病

第一节	基因、环境与疾病的关系·····	057
第二节	基因决定的疾病·····	058
第三节	环境因素主导的疾病·····	062

第四节	多因素致病——预防医学的最大课题·····	063
第五节	疾病风险评估和预测·····	067
第六节	基因检测与风险评估·····	068
第七节	环境危险因素与风险评估·····	071

第七章

精准医学离我们有多远？

第一节	个体化医学与精准医学·····	075
第二节	人类基因组计划和后基因组时代·····	077
第三节	精准医学的基本含义·····	080
第四节	精准医学在肿瘤治疗中的初步应用·····	082
第五节	医学应当是精准与整体的统一·····	085

第八章

人体的外交和防御

第一节	人体的“内”与“外”·····	087
第二节	人体的防御屏障·····	090
第三节	人体内部的防御屏障·····	091
第四节	肠道微生态·····	101
第五节	人体的情报机构和国防军——免疫系统·····	105

第九章

细 胞

第一节	细胞是生命的基本单位·····	109
第二节	细胞长什么模样？·····	112
第三节	柔弱而坚韧的细胞膜·····	114

第四节	受体、通道、生物泵、生物电·····	116
第五节	细胞与整体·····	121
第六节	大气层——地球之膜·····	125

第十章

生命活动的控制与协调

第一节	细胞生活在“内环境”之中·····	130
第二节	神经调节与体液调节·····	131
第三节	人体内的信息传递·····	135
第四节	神经系统概述·····	138
第五节	高级神经活动——医学的未知领域·····	143

第十一章

衰老与保健

第一节	衰老是生命过程的必然环节·····	146
第二节	衰老的生物学原理·····	147
第三节	衰老的表现形式·····	150
第四节	生活方式与健康长寿·····	154
第五节	健康的时空维度·····	157
第六节	大道至简——保健养生的最高境界·····	159

参考文献·····	162
-----------	-----



第一章

医学不是纯粹的科学

医学并不是纯粹的科学，而是一种科学知识体系和实践活动，其目的是保护和加强人类健康、预防和治疗疾病。医学和医疗具有两面性，在主观上是善良的，可是在具体实践上则不一定，有时候可能好心办坏事儿，造成医源性伤害。我们要正确应用医学和医疗，发扬其“善”的一面，规避其“恶”的一面。

第一节 医学是一盘“大杂烩”

医学的目的是明确的，但医学的性质是模糊的。

医学的目的是保护和加强人类健康、预防和治疗疾病。

但是，医学的性质很不明确。医学是一盘“大杂烩”，它是在人类不断探索、不断总结和推陈出新的实践过程中逐渐形成的。各种经验、学说、研究成果，都装进“医学”这个盘子里。说医学是一盘“大杂烩”，这是因为它“三不像”：是手艺，又不像手艺；是科学，又不像科学；