

人体拥有最佳的病痛处理能力，
我们要做的是：找到它、利用它、
影响它、改善它！



医生向左

人生面临许多选择，

向左，也许是阴霾的天空；



保健手册

《医生向左病人往右》作者
曾志锋 博士/著

往右，也许是希望的田野。

病人往右

2



假如你是一个愿意活得健康的人，

假如你是一个饱受疾病困扰的人，

假如你是一个不幸身患恶疾的人，

假如你是一个正处于迷惘中的人，

你一定会在阅读本书的过程中获益！

shiwentbooks

医生向左



《医生向左病人往右》作者
曾志锋 博士/著

病人往右 2



重庆出版集团
重庆出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2010 重庆出版社
□全球著作权权益为世文出版(中国)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

医生向左 病人往右 2 / 曾志锋著. — 重庆: 重庆出版社, 2010.1

ISBN 978-7-229-01814-6

I. ①医… II. ①曾… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 012185 号

医生向左 病人往右 2

曾志锋 / 著

出版人: 罗小卫
策 划: 百世文库 shiwenbooks
责任编辑: 刘思余 王 念
特约编辑: 李明辉
责任校对: 何建云
封面设计: 阿 元



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路 205 号)

北京朗翔印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-84831086 84833410

E-MAIL: shiwenbooks@263.net

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12 字数: 147 千

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 28.80 元

自序

有一种植物,叫做卷柏

它具有“死”而复生的本领

它生长在干燥的岩石缝隙或荒石坡上

一旦失去水分供应,它会将枝叶拳曲抱团,并失去绿色,像枯死了一样
这样的枯死状态可以持续一年、两年,甚至更久的时间

然而

一旦遇到水分,哪怕只有一点点

它就可以“死”而复生,舒展枝叶,翠绿可人

有一种动物,叫做熊虫

它也具有“死”而复生的本领

它只能生长在潮湿的环境

一旦水分不足,就进入“死亡”的状态

然而

即使过了 100 年

烤得干干的熊虫,只要一滴水滋润便能复活

……

在我接触的人群中,也同样上演着许多这样的奇迹。几年前,我写了两本健康科普书《医生向左 病人往右》和《你可以不生病》,旨在帮助朋友





们以另一种角度和思维去认识疾病、理解健康问题。令我感到惊喜的是，这两本书所传递的思想，正在生根、发芽，并使越来越多的朋友从中获益。在这些朋友中，有些人身患绝症，但按照书中的理念实践后奇迹生还，真正在实践中谱写了属于自己的生命奇迹；有些人深受慢性病的困扰，病魔缠身，虽暂无性命之忧，却活得异常痛苦，但在实践了书中所述方法，在不断改变自己的过程中，意外地得到康复而获新生；有些人虽自己并无病痛困扰，却乐于助人，不断地将此方法推广，而让更多人获知受益……

太多这样的故事无法在此一一详述，这些朋友康复的经历给了我极大鼓舞和无穷的信心，支持我更深入地研究人体和健康这样精妙的课题。几年前，我在国内提出基因营养学的概念，但当时关注此领域的人却少之又少，时至今日，在人类基因组计划的深入推进的大背景下，在国际上营养基因学的研究已经成为其中一个热点、亮点。随着研究的深入，基因、营养、疾病三者之间的关系正不断地被揭开。然而科研成果，很少真正展示在普通读者的面前，这是一件令人非常遗憾的事情。基于此，希望通过本书的写作，可以为读者提供一个了解现有科研成果的契机，为读者打开一扇了解自我之门，让来自生命科学领域最前沿的成果能够真正影响普通人的生活。同时也借此机会，抛砖引玉，希望更多的同行也能关注，也来参与，从而使更多人从中获益。

曾志锋

目 录

自序 / 1

第一部分 生命的奇迹

- 第一章 还原十七岁的花季——嗅神经母细胞瘤病友的康复故事 / 4
- 第二章 一个月的奇迹——脑瘤病友的故事 / 10
- 第三章 重建生命——乳腺癌复发转移后的康复故事 / 13
- 第四章 将信将疑——甲状腺肿瘤病友的悲喜故事 / 20
- 第五章 奇迹就在身边——姐妹花的乳腺恶疾康复故事 / 25
- 第六章 与死神擦肩而过——心衰病友的ICU生活 / 32
- 第七章 相信光明总会到来——糖尿病病友的康复体验 / 34
- 第八章 还原生命之美——摆脱二十年的丙肝困扰 / 39
- 第九章 原来如此——高血压病友的另类生活 / 42
- 第十章 也没想象中那么严重——类风湿性关节炎不用药的日子 / 46
- 第十一章 决定权就在你的手中 / 50
- 第十二章 给朋友们的几个建议 / 53

第二部分 基因营养学概论

- 第一章 基因营养学的基本概念 / 61
- 一、基因 / 61
- 二、营养与药物 / 65





- 三、营养基因学 / 67
- 四、基因营养学 / 68
- 五、疾病和健康 / 71
- 六、疾病的发生与发展 / 72
- 第二章 基因、营养与健康 / 75**
 - 一、基因、营养与 DNA 修复 / 75
 - 二、基因、营养与细胞过程 / 77
 - 三、基因、营养与炎症反应 / 78
 - 四、基因、营养与有毒物质的代谢 / 80
 - 五、基因、营养与人体激素平衡 / 82
- 第三章 人体的天赋资源 / 84**
 - 一、奇妙的人体器官 / 84
 - 二、威力十足的免疫系统 / 89
 - 三、健康的源泉——干细胞 / 90
- 第四章 人体的康复机制 / 93**
 - 一、自我牺牲机制 / 94
 - 二、自我保护机制 / 94
 - 三、化生机制 / 95
- 第五章 康复之道 / 97**
 - 一、健康的通道 / 98
 - 二、康复策略 / 107
 - 三、康复反应 / 111

第三部分 疾病与康复

第一章 慢性疾病是个有趣的话题 / 123

- 一、M 计划：一日三餐 / 124
- 二、S 计划——22:30 要睡着 / 132
- 三、C 计划：定期清洁 / 134

第二章 糖尿病的康复要素 / 138

- 一、认识糖尿病 / 139
- 二、关于糖尿病的病理解析 / 140
- 三、关于糖尿病的几点思考 / 141
- 四、关于糖尿病的营养补充建议 / 143

第三章 肝病的 6 个月康复之道 / 144

- 一、认识肝脏 / 144
- 二、非酒精性脂肪肝 / 146
- 三、慢性病毒性肝炎 / 149

第四章 攻克类风湿性关节炎 / 153

- 一、关于类风湿性关节炎 / 153
- 二、关于类风湿性关节炎的几点思考 / 153
- 三、关于类风湿性关节炎的营养补充建议 / 155

第五章 妇科疾病是一类简单的健康问题 / 156

- 一、女性生殖器官解剖学特点 / 156
- 二、激素与女性健康 / 158





四、关于妇科疾病思考 / 162

五、关于妇科疾病的营养补充建议 / 163

第六章 肿瘤并非不可战胜 / 164

一、人们为何如此害怕癌症 / 164

二、为何还有那么多人死于癌症 / 164

三、癌症是一种细胞和能量疾病 / 167

四、癌症并不可怕 / 169

五、人体具有抵御癌症发生与发展的机制 / 171

六、对抗癌症的六把利刃 / 175

七、肿瘤是一场危机 / 177

八、关于肿瘤康复的营养建议 / 177

后记 / 179

人生面临许多选择,向左,也许是阴霾的天空;向右,也许是希望的田野。



第一部分 生命的奇迹

你是否愿意相信,这是一个很基本,也是很严肃的问题?在生活中,我们炼就了抗拒和质疑的本领,事实上,那可以使我们避免许多麻烦,给我们带来更多的安全感。但虽然很安全,却也容易错失一些潜在的机会。

在这部分,你将看到许多真实而又难以令人置信的故事,有时人们会习惯于称这些事为奇迹。然而什么是奇迹?这倒是一个非常有意思的问题。



干枯的卷柏遇水复活是奇迹吗？不是的，对于卷柏而言，那只是它普通的生命过程。我们之所以会觉得那是奇迹，是因为我们以前从来没有听说过这样的植物。

烤干的熊虫遇水复活是奇迹吗？不是的，对于熊虫而言，那也只是它普通的生命过程。我们之所以会觉得那是奇迹，是因为我们以前从来没有听说过这样的动物。

那么究竟什么是奇迹？事实上，并没有奇迹，只有我们不了解的事实。当我们不了解的事情发生在眼前时，假如我们不愿意相信那是事实，那就会找一百个、一千个理由来说服自己相信那不是真的；假如我们愿意相信那是真的，但又无法解释究竟为什么会这样，就会觉得那是奇迹。例如，如果你听到有人的肝炎彻底好了，你可以坚持认为那不可能是真的，也可以觉得那是奇迹；假如你听到有人的糖尿病不用服药也能彻底好，你可以坚持认为那不可能是真的，也可以觉得那是奇迹；假如你听到有人高血压不用服药也能彻底好，你可以坚持认为那不可能是真的，也可以觉得那是奇迹；假如你听到有人患恶性肿瘤也能彻底康复，你可以坚持认为那不可能是真的，也可以觉得那是奇迹……许多我们不了解的事情，我们都可以选择相信或者不相信。选择不相信时，我们的生活可以不做任何改变，也不会从中得到任何坏处或者益处；选择相信时，假如我们不能弄懂到底发生了什么，那我们就会多知道一件奇迹，与人谈天说地时则多了一个话题，假如我们能弄懂究竟是怎么发生的，结果可能便是给你的生活带来了意想不到的益处。

在写这本书的时候，那些曾经得到我们帮助的人非常懂得感恩并愿意让自己的故事激励更多的人，所以他们愿意将自己的真实故事放在这

里供各位阅读。我想,假如你是一个急需帮助或正处于迷惘的人,你一定会从他们的故事中受益。在这部分记录的许多人和事也许是你闻所未闻,也是难以置信的。我所能保证的是:一,在书中出现的案例都是事实,是最近一两年来发生在我周围的一些人和事,但为了不影响这些朋友的正常生活和工作,书中在描述时对他们的名字都作了相应的处理;二,这些都不是偶然发生的事实;三,我清楚地知道这些人和事是如何发生的。现在的问题是,你是否愿意相信这些事实?假如愿意,你一定会在这次的阅读中获益。





第一章

还原十七岁的花季

——嗅神经母细胞瘤病友的康复故事

十七岁,本应是像花一样的季节,许多人或许还在无忧无虑地过着自己童话般的生活;许多人或许正踌躇满志,意气风发……然而有人却要在这样美丽的日子,去面对死神的考验,这样残酷的现实,即使是一个成人恐怕也难以面对,更何况是一个孩子呢?

【案情回放】

在发病之前,双双是个阳光活泼的大男孩,享受着花季一般的幸福生活,有着自己的梦想,希望有一天能走上神圣的讲坛成为一个灵魂的工程师。然而,生活总会有些意外发生,并不总按着我们的意志来进行。2007年6月3日,爱运动的双双在家做俯卧撑时突然流鼻血不止,于是妈妈带他去做检查。开始的时候到当地一家较好的医院进行检查,但是医院只称鼻内有肿物,占位性病变可能性大,也可能恶变。当时父母和孩子对这个结果都不太在意,以为没什么大问题。然而病魔并不会因为人们的无知而放弃对人的摧残。随着检查的不断深入,这个鼻内的肿物最终被定性为“嗅神经母细胞瘤”,瘤体有4.3cm×4.3cm×4.3cm大,相当于一个乒乓球大小的瘤体长在鼻腔内,这是一种极为罕见的恶性肿瘤,预后不容乐观。

确诊以后双双和爸爸妈妈便开始了一段不同寻常的求医之路。在当地连续找了几家医院,但因为嗅神经母细胞瘤较为罕见,治疗方案始终

没能定下来。双双的爸爸妈妈没办法,四处托人辗转来到了北京,几乎看遍了京城有名的肿瘤专家,最终在治疗肿瘤较为出名的一家医院确定了治疗方案。经多方论证,决定先放疗再手术,放疗方案为5000(单位),25次,共5周,每周一、三、五打胸腺五肽一支,静脉注射增敏剂(甘氨双唑钠)一支,在放疗时间前一个小时打完。

放疗是件考验人的事,无论是对病人还是对患者家属。双双的妈妈谈起放疗的那段日子常用“不堪回首的噩梦”来形容,那是一段黑暗而没有希望的日子。经常发生一些令人揪心的事情,例如签同意书,对于一个毫无医学背景而又走投无路的人来说,签字就是一个非常无奈的选择,面对一个又一个可能存在的风险,其中有两个最大的危险是不可逆的,眼睛失明和瘫痪,看着这些吓人的后果,根本不敢去想象如果那样的事不幸发生在孩子身上,全家是否能够承受得了这种打击。然而生死关头,根本由不得你选择,因此,签完同意书后便开始了梦魇一般的放疗生活。孩子相继出现恶心、掉头发、脸变黑、眼干燥、眼变肿的症状,鼻子阻塞,有分泌物。因为放疗的不适反应不断出现,孩子的心情也开始变得越来越不好。而如何与孩子交流病情也是一个大问题,想跟孩子如实说明他的病情,但又怕他承受不了那么大的打击;如果不说,孩子不可能一点也觉察不到自己身体的变化和医院周围的环境和病友的情况,如果让他一个人胡思乱想,可能反而不利于孩子的治疗。

双双的妈妈是个非常有智慧而又执著的人,在帮儿子寻医问药的过程中,自己几乎由一个完全无医学背景的人变成了半个肿瘤专家。她认真地分析了自己能找得到的所有关于肿瘤的信息并逐一进行筛选,其中包括她无意中从报纸上看到我写的《医生向左 病人往右》一书。在双双发病之前,他妈妈在读报时无意中看到《医生向左 病人往右》的连载并被吸引,所以马上向报社订了这本书。书刚到还没顾得上细看,孩子





发病了,于是全家人便忙着到处求医,也许是天意,虽然双双妈妈还没好好看《医生向左 病人往右》,但在求医的过程中始终都把这书带在身边。在孩子放疗开始不久,她想起还有一本与健康有关的书放在行李箱中,翻开一看,完全惊呆了!她完全没有想到书中居然有那么好的方法来支持身体的健康,真是“踏破铁鞋无觅处,得来全不费工夫”。看完书之后,用她的原话来说是“这个写书的人只要是在地球上,我就一定要找到他”,结果几经辗转,她通过娄主席找到了我,并表达了自己和家人的强烈愿望。在认真分析了双双的病情和治疗方案之后,我提供了一些建议给他们。

2007年6月13日到7月19日,在这37天中双双共经历了25次化疗,在充足的营养支持下,放疗的效果出人意料地好。最后一次放疗结束时,同一批复查的病友中,唯一体重没有下降、白细胞正常的就是双双。其他病友白细胞都不在正常范围,而体重最好的下降3千克,最差的下落15千克。所以放疗科主任在写出院病历总结时,对他们的营养提出了表扬,并疑惑地问:“你们营养跟得挺好,吃什么了?”其实他们也不知道到底给双双吃了些什么,开始时只是凭着一股信念和信任采纳了我们所提供的建议。在执行建议后孩子的身体状况不断变好才逐步坚定了他们的信心。虽然身体有营养的支持,但毕竟放疗对身体的副作用不容小视。放疗结束后,双双的外表变化很大,右眼红肿得厉害,总流眼泪,眼屎也多,脸变黑,鼻子两个眉毛中间尤其黑,脖子有两块已经被烤糊的皮肤。一个帅气阳光的小伙子经历放疗之后变得面目全非,对于一个处于青春期,极度爱美的美少年来说,头发差不多掉光那可是异常没有尊严的事情,那段时间他的心情也恶劣到了极点。为了让孩子尽快恢复过来,我们为他调整了营养补充的建议,在休养23天后,孩子精神明显好转,虽味觉未恢复,但食欲增加,体力恢复也很好,出去走2~3小时不累,体重不

变,眼睛也开始消肿,开始恢复点人形了。

2007年8月13日到31日,在营养支持的跟进下,双双完成了瘤体切除术并出院回家休养。在完成手术之后,一直坚持执行我们所给他制定的康复建议,至今两年有余,每年四次复查均无异常,现在体重增加7.5千克,身高增长5cm,这对于一个曾罹患恶性肿瘤的人来说是一个不小的成功。更可喜的是,在康复的过程中,虽然经历了许多困难,但双双凭着自己坚强的意志,在家人无微不至的护理下,在身体康复的同时,并无影响自己的功课,虽然没能正常地与同学们一起上课,但是却最终以优异的成绩被保送至北京某著名的外语学院就读。现在他与健康人无异,又可以在大学的校园中回到他喜爱的运动场上跑步、跳远、打球,十七岁的花季在十九岁的时候又重新回到他身上,这对于我们来说也是件异常开心的事。

【案例分析】

双双的康复是在基因营养学的支持下合理运用医疗手段的一个成功典范。放疗、化疗和手术是目前现代医学对抗肿瘤的三个最常用的手段,根据病情的不同有时会单独使用,有时会两种或三种手段联用。这三种医疗手段在对抗肿瘤的过程中都有一定的积极意义,但如果想要取得理想的疗效必须注意两点:一是合理使用,二是必须系统地制订相应的营养补充方案作为支持身体的后盾。

诚然,医生在使用这些医疗手段时都会顺便对病人说,要注意营养。但是却很少有医生会教病人怎样注意营养,或者该怎么做才能满足身体的营养需求。关于注意营养这个话题,并不是说一句“要注意营养”这么简单,贯彻和实施它是一门学问和艺术。现在恶性肿瘤的存活率





普遍偏低,其中有很大一部分原因就是没把“注意营养”这句常用的医嘱贯彻好。国外曾经有个研究组经过大规模的群体实验研究发现,有40%的癌症病人死于营养不良。为什么会出现如此令人尴尬和叹息的局面?这是因为很多的医生和大部分的病人都不知该如何“注意营养”。

在双双的康复过程中,对于他所承受的每一个医疗动作,我们都精确地评估这个动作可能给他身体带来的好处和坏处,并为他进行相应的营养补充和饮食方案的调整,其中涉及几十种食物和营养补充食品的匹配和运用,那可不是单纯的“多吃点鸡蛋”、“多喝点牛奶”、“多吃青菜”、“有条件就多吃些好的”之类的泛泛而谈的建议那么简单和随意,我们为他所做的是全面的、系统的、实时的营养和饮食方案,那是一项严谨和精细的工作。

此外在双双放疗、手术结束后,我们为他制订了长达两年的康复方案以保证他在术后身体能尽快恢复,也保证手术的效果能够得到巩固。很多病人和家属容易将瘤体是否在手术中切得干净或是瘤体在放疗之后是否变小了作为康复的标准,但这是肿瘤康复的一个误区。我们所要强调的是,无论手术把瘤体切得多干净,放疗或化疗使瘤体变得多小,那都还只是康复任务的刚刚开始,而不是已经完成了。很多人听到医生说手术很成功,瘤体切得很干净,于是便松了一口气,但是过了几年,甚至几个月之后又可能要面临同样的问题,瘤体重新出现在身体的某处,如果肿瘤再次出现,那么问题可就不是再动一次手术或再做一次放疗化疗所能解决的了。这样的情形本不该出现的,但却经常出现在肿瘤患者的身上。为什么会这样呢?假如将对抗肿瘤比喻成一次战争的话,那么手术切掉瘤体、放疗杀灭瘤体就相当于攻陷城门。但攻陷城门并不意味着就取得了胜利,在中国历史上有个非常典型的例子就是当年