

高宣亮 秦洁贞 | 编著

防治疾病 的智慧

鲜为人知的故事

本书中的故事层出不穷、鲜为人知，
防治疾病是人生讲不完的重大课题；
书中的故事真实、生动、使人深受教益，
启迪着人们维系健康、防治疾病的智慧。

 人民卫生出版社

R441
20143

P1

防治疾病的智慧

鲜为人知的故事

高宣亮 秦洁贞 编著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

防治疾病的智慧:鲜为人知的故事/高宣亮,秦洁贞编
著. —北京:人民卫生出版社,2013

ISBN 978-7-117-18411-3

I. ①防… II. ①高…②秦… III. ①疾病-防治-普及读
物 IV. ①R4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第271225号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数 据库服务,医学教育资 源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

防治疾病的智慧

——鲜为人知的故事

编 著:高宣亮 秦洁贞

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市双峰印刷装订有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:14

字 数:175千字

版 次:2013年12月第1版 2013年12月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-18411-3/R·18412

定 价:26.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

开 篇 语

1. 大脑是人体中最易得病的器官

当大脑病了,会发生什么事?

一个正常的人是没有有什么令人感兴趣的情节让作家们好写的;各种心理障碍的人物,往往成为文学艺术家描写的对象。

2. 造成医生的误诊,是什么原因

因每一个人的病情都不一样,即使是同一种病也是如此。可是在死亡记录上却千篇一律地写着:死于心脏病、肺气肿、癌症等常规的几种病,因为所有的病最终都是停止心跳和呼吸,这科学吗?

3. 医生和患者是什么关系

当代美国精神医学大师欧文·亚隆在写心理治疗小说《当尼采哭泣》中说:著名的心理医生布雷尔,在治疗被称为病床上的哲学家尼采时,他羡慕尼采的自由。医生表面上有着和谐的生活和巅峰的事业,然而内心中却潜藏着对女患者的性幻想和种种不理想的生活。他在心理冲突中体会到尼采的痛苦心理。这时候布雷尔是医生,也是患者,他们共同探索自我生命的价值。

尼采说:“死亡的最终报酬是不必再死一次。”

为什么要听医生的,但又不能全听医生的?

4. 你听说过:“癌症患者是吓死的,糖尿病患者是愁死的。”这句话吗? 这说法是否正确

崔永元在主持“实话实说”中关于陆幼青的《死亡日记》节目,详细

地记录了患癌症到死亡的经历,发人深省。

人体中大部分的葡萄糖,都供给大脑作为营养(大脑消耗的能量占身体的80%),然而糖尿病患者最怕是吃糖(主食也一样)。大脑缺糖,容易出现抑郁症。真是“治好了驼背,变成了瞎子。”

5. 营养学家败坏了你的胃口,被誉为会吃的中国人变成不会吃了,为什么

我们都不知道自己身体里缺少什么?该吃什么?

6. 你是否听说过“法国悖论”和“美国尴尬”

没有不好的食物,只有不好的吃法。

三位一体的食、药、毒,分别是维持、改善、破坏新陈代谢。

7. “不干不净,吃了没病”这话对否

洁癖是一种病态(属于强迫症)。拿饮水来说,水在身体中,要经过27道过滤关,才能到达细胞内部;假如只喝纯水,这些功能就会衰退,而且还阻断了矿物质的供给通道,因为喝水不仅仅是解渴。

8. 听一听长寿而健康的10位百岁老人的故事

他们是:季羨林、巴金、张中行、叶圣陶、马寅初、陈立夫、罗素、谢冰心、钱伟长和费孝通。

9. 书中描述了古今中外著名的精神病患者

他们每一个人都含着有趣的故事。

10. 伟大的德国哲学家康德说:“我们要敬畏头顶上的星星和内心的道德律。”

以人为本,而不是以病为本。

治病的大药方是愉快的心情,是健康的大脑!

序 言

我们的地球是一块烙得很不好的烙饼；一半烤焦了，一半还没有熟。拿疾病来说，一边是缺医少药，看病难，看病贵；一边是治疗过头，人为地造成疾病。

中医批评西医是：“头痛医头，脚痛医脚。”

这有一定的道理。

但是近代和现代医学的进步，医学从形而上学的阴影中走出来，用后现代的达尔文医学来诠释和治疗疾病，强调大脑对身体的主宰地位，发展了现代的神经和精神科医学。这可以从20世纪以来，获得诺贝尔生理和医学奖的成果中看出。

人们现在非常看重诺贝尔奖并崇拜其得主，是由于诺贝尔奖在科学发展的历史中发挥着极其光辉和重要的作用。在百年诺贝尔奖中，人们从最初对物理和化学奖的重视演变为对生物或医学奖的重视，因为后者对人们的生活更是息息相关。从生物或医学奖的得奖项目来看，逐渐从人体器官的个别研究，发展到对人体的整体研究，即对大脑作用的研究。

历届诺贝尔生物或医学奖中，有关神经传导和大脑作用的项目，特别是跨世纪前后的数年内，最引人关注。

科学的发现，一般先由原理或理论先行，随后发芽、开花、结果。

人为什么会生病？疾病和大脑的关系又是什么？

医学统计指出，大约有60%~70%的疾病可以不药自愈。自愈力



序 言

是一种生命的本能。最终治好疾病的不是药物,而是人们自己。医生治病,只是激发和扶持人类机体的自愈力而已。

德国的《生机》杂志在2006年刊登一篇文章说,人体中有30多种激素帮助你自愈,这是人体中蕴藏的一个“大药铺”。

人体内还有一个自己的“私人医生”,这就是自愈系统,它包括:免疫力,排异能力,修复能力(愈合和再生能力),代偿能力,内分泌调节能力,应激能力等。

这个私人医生及时调动药铺中的各种激素,进行“配药”和“用药”。

有许多人不相信自己体内的私人医生,非要自作主张,乱投医、乱吃药,结果使本来可以自愈的病成为不治之症。

大脑的健康和不药自愈有很大的关系。快乐是人体健康的大处方。喜悦的情绪能增强大脑皮层功能和调节每个神经系统,促进相应的激素分泌。

有人说:“九十活不过,那是自己的错。”

人的习惯和生活方式对健康非常重要。人到了老年,身体的各个器官都同时衰老,这时候需要有一个坚强的大脑来统治和协调全身各个器官的活动。

60~70岁是人的“多事之秋”,所以定60岁为退休年龄比较合适。到了85岁,身体已经调整和适应机体的能力,反而处于较为稳定和正常的状态之中。

最怕的是人老了,思想还没有成熟,还没有建立起正确的人生观和世界观。

躯体的病变是看得见,摸得着的,医生的诊断可以非常明确。然而心理健康是说不清,道不明,剪不断,理还乱。心理疾病不属于常规的医疗范围,资深医生认为,疾病80%~90%都与心理因素有关。



所谓的亚健康,更多的是指精神不健康。

亚健康状态更多的是由于精神不健康所引起的状态,或者是由于精神不健康而使身体发生不正常的病理变化。

中国和世界先进的医疗技术相比,尚有一定的差距,差距最大之一,要算是神经症和精神病的治疗,因此本书的大脑疾病单立一篇,占了全书 1/4 的篇幅,也算是本书的特色。若有不当之处,请专家指正。

防治疾病是一本讲不完的故事,每一个患者又都是一篇精彩的故事。本书的作者也是一名患者。但是我们要讲的故事,不是人尽皆知的一般性故事,而是鲜为人知的故事。

这是一面镜子,对照自己,可以给人以深刻的启迪和教益,教你如何防治自己的疾病。

高宣亮 秦洁贞

2013年11月

目 录

第一篇 健 康

本篇主题

什么是健康？

健康是评价生命质量的依据和标准，

人生的各个阶段，其标准是不一样的。

对生命质量的最新说法是：“生得好，活得长，病得晚，死得快。”

健康不仅仅是指身体，也包括思维各个方面，

表现在心智成熟和身体协调。

希波克拉底说：“患者的本能就是患者的医生，

而医生只是帮助本能的。”

中庸之道是中国传统哲学中最深刻的思想之一，

是中国的《圣经》，非常适合健康的定义。

虽然长寿只是个主观愿望，但是健康才能长寿。

一、风中的蜡烛 1

1. 生得好，活得长，病得晚，死得快 2

2. 911 恐怖事件幸存者 3



二、要善待自己	5
1. 长寿村变成短命村	6
2. 医生最怕遇到疑病性神经症患者	7
3. 什么是垃圾食品	8
三、中庸之道	9
1. 没有不好的食物,只有不好的选择	9
2. 认识的两个误区	11
四、有些人活着和死了一样	11
1. 《童僧》的故事	12
2. 人活着为了什么	12
五、人为什么会生病	13
1. 裸猿的故事	14
2. 为什么动物没有那么多的病	15
3. 人类处在进化之中	15
4. 不要不服老	18

第二篇 大 脑

本篇主题

大脑是身体交响乐的指挥。

大脑是灵魂居住的宫殿。



目 录

人的身体到青壮年以后就开始衰败了，而灵魂的成长却是无止境的。

大脑本身的重量仅占全身的2%，但消耗的能量却占80%，因此大家将吃饭叫“喂脑袋”，一天不吃饭饿得慌。

人体的器官都能换，如换心、换肺、换肾、换肝，但是没有听说过换脑。假如真能换的话，还不如死了好，因为脑袋换掉了就不是你了。



一、冬天的刺猬 21

- 1. 小镇风光的故事 22
- 2. 最佳演员和最佳观众 22
- 3. 人生活在面具之下 23
- 4. 社会精神也会错乱 24
- 5. 焦虑是产生神经症的基本因素 25
- 6. 神经症患者的种种表现 25
- 7. 人际关系和人格错乱 26
- 8. 在人群中学会正确的人际关系 26



二、疯子、天才和常人 28

- 1. 精神病的苦难史 28
 - 古代 28
 - 中世纪 28
 - 文艺复兴时期 29
 - 20世纪 30
- 2. 治疗药物的发现 31
 - 药物的发现 31
 - 作用机制的发现 31
- 3. 疯子和天才的六个故事 33



希特勒,徐渭,尼采,梵高,马雅可夫斯基,果戈理	33~37
4. 48位著名的精神病患者	38
朱牵,屈原,杜甫,杨凝式,米芾,李白,陶渊明,梁楷开,徐渭,尼采,果戈理,莱蒙托夫,恺撒,拿破仑,希特勒,海曼,迪彭,荷尔德林,路德维希二世,乔伊斯,福楼拜,莫泊桑,海涅,普希金,叶赛宁,陀思妥耶夫斯基,梵高,舒曼,托尔斯泰,尤金·奥尼尔,海明威,庞德,菲茨杰拉德,娜尔达,约翰·纳什,戴维·赫尔夫戈特,克莱斯特,芥川龙之介,太宰治,三岛由纪夫,川端康成,海子,顾城,伍尔夫,杰克·伦敦,普拉斯,法捷耶夫,三毛	39~42
精神病患者知多少	42
精神病的症状	42
精神病治疗的误区	43

三、大脑密码

1. 大脑主宰人的一切	43
2. 关于大脑的谚语	44
3. 伏尔泰讲的故事	45
4. 尼赫鲁的故事	46
5. 大脑不能移植	47
6. 大脑的内环境	47
7. 睡眠和做梦	50
8. 大脑的外环境	51
9. 超级大脑和残疾人的故事	53

四、大脑是灵魂居住的宫殿

1. 人体的精神面貌表现在心跳和呼吸	55
2. 大脑的精神活动分析	56



五、歇斯底里和强迫症	57
1. 人和动物最大的区别	58
大脑没有功能储备能力	58
大脑的开发	58
神奇的大脑	59
心理问题等级划分	60
怎样保持良好的心态	61
大脑高高在躯体之上	62
2. 大脑的营养	63
3. 当大脑生病了	65
阿尔茨海默病	65
修女不得痴呆症	66
亨廷顿病	67
帕金森病	68
癫痫	68
睡眠障碍	69
酒精中毒和酒精依赖	70
李白和陶渊明后代的悲剧故事	72
神经病	73
象棋的故事	75
对几种神经症的描述	75
精神病	78
苏格拉底夫人的故事	79
荷尔德林的故事	80
路德维希二世的故事	81
尼采和医生的故事	82

抑郁症	82
-----------	----

第三篇 身 体

本篇主题

身体各器官在大脑的统一协调下,进行新陈代谢、平衡运转,是健康的保证。

器官的疾病各有其原因和特点,要掌握发病的规律,同时预防高于治疗,例如癌症和艾滋病。高血压和糖尿病发病后,能够控制住。

身体容易衰老,而思想不易衰老。文中列举了 10 位长寿又健康的百岁老人事迹。

一、心肝宝贝

- | | |
|--------------------------|----|
| 1. 永不停止的心脏是死亡的第一要素 | 85 |
| 换心的故事 | 86 |
| 敲开现代医学研究的大门 | 86 |
| 梦中的故事 | 87 |
| 风湿性心脏病 | 87 |
| 先天性心脏病 | 88 |
| 病毒性心肌炎 | 88 |
| 心包炎 | 89 |
| 冠心病 | 89 |
| 高脂血症 | 91 |
| 脑卒中 | 92 |
| 心律失常 | 93 |

高血压	94
2. 消化系统疾病是就诊率最高的疾病	94
3. 从胃的功能说起	96
4. 饮食的误区	97
反式脂肪酸	97
克隆动物食品和转基因食品	98
食品添加剂	98
吃饭时要情绪好	99
养成定时定量吃饭的习惯	100
如何选择食物	101
5. 什么是 X 代谢综合征	102

二、癌症是人体社会中的恐怖组织

1. 恐怖组织是癌细胞集团	103
心惊肉跳的扩散两字	104
2. 癌症患者多半是被吓死的	105
笨医生的故事	105
张医生的故事	105
3. 癌症的预防	106
预防措施	106
癌症的早期征兆	107
4. 癌症的诊断	109
5. 癌症的治疗	110
6. 英国抗癌女斗士的故事	111

三、生命只有一口气



1. 奥赛罗的悲剧故事 113
- 常见的呼吸系统疾病 114
- 感冒 114
- 流行性感冒 114
- 禽流感 115
- 支气管炎 115
- 哮喘 115
- 肺结核 116
2. 大诗人济慈的故事 116



四、 当人衰老的时候 117

1. 老年病的特点 117
2. 悲观的老年病房 118
3. 长寿又健康的 10 位百岁老人 120
- 季羨林, 巴金, 张中行, 叶圣陶, 马寅初,
 陈立夫, 罗素, 谢冰心, 钱伟长, 费孝通 120~125
- 几种常见的老年病 127
- 散步颂歌 128
- 防不胜防 129
4. 理想的老年病医院 130

五、 糖尿病和艾滋病 132

1. 糖尿病并不可怕 133
2. 五套车行驶在抗糖尿病的大道上 137
- 第一驾套车——教育和心理治疗 137
- 第二驾套车——饮食治疗 137

第三驾套车——运动治疗	138
第四驾套车——药物治疗	138
第五驾套车——经常的身体监测	139
3. 谈艾色变	140
漂亮的女理发师的故事	140
保护更多的人	141
六、 妇幼疾病	142
1. 像雨像雾又像风的妇科病	142
影子部队的故事	142
男人来自火星,女人来自金星	142
为什么女性的寿命比较长	143
2. 常见的妇科疾病	146
3. 关心婴幼儿成长	151
4. 育儿谚语	153
5. 儿科常见疾病	155

 **第四篇 环 境**  **本篇主题** 

空气、水和食物是人体赖以生存的外部环境。

身体四周充满了不安定的危险因素,例如:致病微生物、毒物、身体免疫系统自身的缺陷。

人类能够战胜疾病吗?