

西江月◎编著



我们可以改变疾病

帶病活到 天年

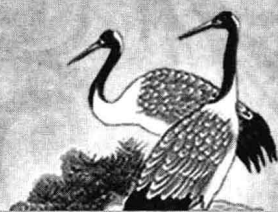
就让我们允许疾病成为这平凡生活中的一个插曲吧！

请理解和接受疾病
了解它，理解它，与它和平共处

江西科学技术出版社

— ❦ —

帶病活到 天年



图书在版编目(CIP)数据

带病活到天年/西江月编著.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.12

ISBN 978-7-5390-4053-0

I.①带... II.①西... III.①疾病—防治—基本知识

②保健—基本知识 IV.①R4②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 209760 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2010085

图书代码:D10132-101

带病活到天年

编著 西江月

责任编辑/邓玉琼 李露萍 程宁宁

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2011年6月第1版

2011年6月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 13印张

字数/180千

书号/ISBN 978-7-5390-4053-0

定价/23.00元

赣版权登字-03-2010-349 版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



疾病对你意味着什么

每个人都要经历出生、成长与死亡,在那不长不短的几十年中,我们会经历很多,有得到,有失去。没有一片叶子相同,正因为如此,每一个人才显得那么独特,充满个性。但,我想,疾病应是每一个人在生命中都会遭遇的。

疾病有大,有小。我从不认为一个人应该去经历磨难,或者饱受病痛折磨,以此来变得深刻。如果深刻需要如此来获得,我期望生命可以更简单与美好。

而事实是,总会有突如其来的不幸,不可预测的疾病在某一个暗处等待着你。它或者是为了考验你的人生,或者只是为了来摧毁你。而你,该如何选择呢?

不要认为我会说:让我们做霍金,让我们做张海迪。

平凡的人有很多,默默与病魔抗争的人也很多,不是所有的坚强都需要诉说,不是所有的人都可以因此而为他人所知晓。不被知道的,也同样在倔强而执著地生活着。

在四岁那年,因为高烧,她的双腿失去站立与行走的能力。在还不明白与他人有何不同时,她忍着泪水,开始坚持做治疗。苦涩的中药、电疗、针灸、跌倒又爬起的锻炼……为的只是妈妈说:宝贝,可以走路了,就不用妈妈背了。

终日让妈妈背着,是多么辛苦。就为了离开妈妈的后背,一定要再次学会走路。终于,她可以歪歪扭扭地走路了,撒娇地走向妈妈。

疾病所带来的痛无法如来时那般更快地离去。有时会跟着一辈子。

到了上学的年纪,常常有人会奇怪她走路的姿势,她是特别的。妈妈说:宝贝,

别在意,等你渐渐长大了,你会走得越来越好。

她相信,自己会越走越稳。

她被允许可以不用上体育课。同学会很羡慕地对她说:“你真好,可以不用上体育课。”这句话曾让她伤心很久,其实,她是多么羡慕操场上那些奔跑的身影。她告诉妈妈心里的难过。妈妈说:宝贝,同学们没有恶意,你别伤心。我们可以好好利用体育课时间来学习或做其他有益的事情啊。

她紧皱的眉头终于舒展了。于是,她在体育课时,开始练习书法、绘画、剪纸……她的生活是快乐、多彩的。

她的童年并没有因为身体的特别而缺少乐趣,相反,她学到了更多。

渐渐地,她长大了。她没有成为张海迪,却一样拥有着宽容与接受的心。

她也曾因为这份特别而被人无礼地直接拒绝于某项工作之外,在赤裸裸的伤害面前,她隐忍着泪水,依然微笑着说“谢谢”。

她的生活并不富裕,但当看到那些需要依靠爬行来继续生命的平凡人,她依然会掏出钱包。她可以给的不多,却一直有着柔软而感动的爱心。

疾病对她意味着生活的一部分,带着疾病所带给她的一切,她依然仰望蓝天,迎接阳光的关照,依然努力、善良地生活着。

我们都是这大千世界平凡的一员,我们可以独行,可以结伴,但不能失去充满希望而宽容的心。当遭遇疾病时,你有权利痛苦,落泪,撕心裂肺,但最终你必须以笑容示人。我们可以平凡,可以因为疾病的造访比平凡更平淡,但疾病并不能夺走我们为人的底线,不能摧毁我们的尊严,不能让我们卑微。

疾病对你意味着什么?仇人还是恩人?幸福的结束还是另一种追求的开始?在这里,我想对你说,真正的疾病来自你的心灵,当你敞开心怀时,病魔无法入侵到你的心底深处。

就让我们允许疾病成为这平凡生活中的插曲吧,与它做朋友,了解它,理解它。本书将为你呈现如何从心理上理解疾病;当遭遇某些疾病时,如何与它和平共处;如何走出心病等等。其实,一切很简单,最想说的是:请理解和接受疾病,我们可以改变疾病。



目 录

1 | 第一章 感谢疾病拯救了我们

第一节 疾病是一种人体的自我保护 2

病痛是一种有益的危險信号 / 2

疾病是恩人而非仇人 / 4

第二节 福兮祸所伏,祸兮福所倚 7

生病亦是一种快乐 / 7

生病是一种历练 / 10

第三节 偶尔生病更长寿 12

偶尔生生小病,身体更强壮 / 12

生病后才知健康最美 / 14

养成良好的生活方式 / 15

坚持健身锻炼 / 16

拥有花一样的心灵 / 17

第二章 病人懂得“经营”,才能活到天年

19 | 第一节 不被疾病所左右 20

疾病并不可怕,可怕的是自暴自弃 / 20

疾病是弹簧,你弱它就强 / 22

第二节 别自己吓唬自己 25

很多疾病都是可以治愈的 / 25

很多病人都是被吓坏的 / 27

第三节 切莫轻视疾病 30

积极治疗,避免突发危机 / 30

轻视疾病,如同轻视生命 / 32

第四节 防微杜渐,小洞即补 36

疾病无大小,微恙也伤身 / 36

大病还是小病,你会判断吗 / 37

第五节 求医不如求己 40

医生只是扶着你走路的人 / 40

最好的医生是自己 / 43

第六节 健康靠经营 46

管好嘴巴的进与出 / 46

运动——人体的“发动机” / 48

51 | 第三章 慢性病人的长寿经

第一节 胃病是小病,但也要人命 52

舌苔与胃病,你了解有多深 / 52

你在伤害你的胃吗 / 54

胃病小则痛,大则要命 / 56

养胃、治胃妙招集锦 / 58

第二节 高血压是百病之源,抓好源头管理很关键 61

你被高血压绑住了吗 / 61

预防高血压有道 / 63

降血压的水果“精灵” / 65

你听信了降血压的“偏方”吗 / 67

- 第三节 哮喘如同调皮的孩子,要善于调教 70
- 你怎会与哮喘结缘 / 70
- 防治哮喘并不难 / 72
- 哮喘是身病,也是心病 / 73
- 哮喘病人用药有学问 / 75
- 第四节 乙肝不能彻底治愈,但你可以和它成为朋友 78
- 乙肝病人只能“一个人精彩”吗 / 78
- 与医生做朋友,治乙肝非难事 / 79
- 别让心灵也“乙肝” / 81
- 与乙肝和平共处“四好原则” / 83
- 第五节 心脏病如同地雷,只要不拉导火索就很安全 86
- 察“颜”观色,“早”发现心脏隐患 / 86
- 快乐生活,减少心脏病风险 / 87
- 心脏病急救措施 / 89
- 第六节 注意自我管理,“糖人”也能幸福生活 92
- 远离糖尿病,一点都不难 / 92
- 降糖药效果差,谁是幕后黑手 / 93
- 控制糖尿病并发症难在哪里 / 95
- 第七节 生了锈的关节,及时加油也可以很灵活 98
- 久坐伤肉,更伤关节 / 98
- 关节护理,始于细节 / 99
- 关节炎用对药,标本兼治 / 101
- 第八节 肿瘤很可怕,但不一定要人命 104
- 关注危险信号,尽早排查肿瘤 / 104
- 走出肿瘤治疗误区 / 106
- 从心中战胜肿瘤 / 109

113 | 第四章 莫将身病为心病

第一节 你抑郁了吗 114

抑郁离我们并不远 / 114

抑郁症并不可怕 / 116

给抑郁一点呵护 / 118

学会与抑郁症病人相处 / 119

第二节 你在焦虑什么 122

认识你心中的焦虑 / 122

职业女性,向焦虑说“bye-bye” / 124

“结婚焦虑症”突袭 / 126

从“成功焦虑症”中走出来 / 128

第三节 你会莫名地孤独吗 130

你属于孤独症候群吗 / 130

走出孤独的阴影 / 132

关爱老人,让老人远离孤独 / 134

第四节 你经常暗示自己吗 137

你有着怎样的自我暗示 / 137

如何进行积极的自我暗示 / 139

自我暗示疗法,对抗疾病 / 141

第五节 为何你不相信家人和朋友 144

你总是怀疑自己吗 / 144

你还在怀疑他人吗 / 146

149 | 第五章 营造一个温馨的家

第一节 理解、尊重病人 150

病人需要爱来滋养 / 150

病人心理你了解多少 / 152

为病人做正确的事 / 156

第二节 你知道吗? 家人和你一样痛苦 160

不要对家人说恶毒的话 / 160

家人的痛,你知多少 / 162

第三节 病人的家庭应该处处洒满阳光 165

面对重病,团结起来 / 165

给癌症病人一个温暖的家 / 166

169 | 第六章 求医看病有窍门

第一节 这样看病更省钱 170

小心,医托“黑”你 / 170

如何选对医院 / 173

如何选对医生 / 176

看病也要精打细算 / 181

清清楚楚花钱,明明白白看病 / 183


第二节 看病要知道的常识 187

你做好去医院的准备好了吗 / 187

教你一分钟讲述病情 / 190

住院后,你需要做好哪些事情 / 192

读懂体检报告单 / 195



第一章

.....
感谢疾病拯救了我们

第一节

.....

〔 疾病是一种人体的自我保护 〕

·疼痛是一种有益的危险信号

每个人都亲身经历过疼痛。疼痛是一种不舒服的感觉,谁也不愿意它发生在自己的身上。然而,疼痛并非我们想象的那样一无是处。它是一种有益的危险信号,保护我们的身体免受伤害,或者是帮助我们及早发现疾病。

我们暂且把疼痛分为好的疼痛和坏的疼痛。好的疼痛提醒身体遭遇到了某种不良刺激,应该赶快躲避。比如,手碰到了热的东西,我们会本能地将手缩回来;脚丫被别人踩到了,我们会本能地动动脚。这些疼痛都避免了身体进一步受到伤害。

坏的疼痛是指疾病的征兆,是多种重要疾病的共同症状,是早期发现疾病的重要信号。如果对这些疼痛置之不理,就会延误对疾病的治疗。这种疼痛是一种有益的危险信号,就好比是警报,告诉我们身体的哪个部位出现了异常,提醒我们赶快去医院看病。

可以想象一下,如果我们无法感知疼痛了,会怎么样?是不是很可怕?世上就有一些孩子生下来疼痛机制就有缺陷,称为“无痛儿”,他们无法感知到疼痛,咬破了舌头,感觉不到痛,不会哭;发烧生病也不会有任何感觉,缺乏报警系统。这是非常糟糕的事情,这样的孩子往往很小就夭折,很难长大。

所以说，疼痛并不是一无是处，它对人类的生存起着不可替代的保护作用。平时当我们感到疼痛时，就应该提高警惕，特别是出现下列几种疼痛时，更不能大意，需要马上就医。

心脏疼痛

心脏疼痛是一种非常危险的信号，很有可能是急性心肌梗死的症状，在胸腔出现压迫下坠不适感。平躺时，这种感觉依然无法缓解，甚至更厉害，并且疼痛一直扩散到左臂、上腹部或左下颌部位。

头痛难忍

头痛几乎从来就不是脑瘤的症状，而中数的中风病人事先并没有任何预兆。如突然出现短短几分钟的视物体重叠、半身不遂、半身麻木和半脸麻木或短时间的失明，中风便可能在1小时后发生，所以要立刻就医。

通常的头痛起因是鼻窦炎，若晚上前额或太阳穴部位发生疼痛，则意味着视觉出现了问题。发作性的半边头痛多是偏头痛。剧烈的头痛伴随着颈部疼痛和高烧，很可能是脑膜炎的征兆。

背痛

如果常感到背部疼痛，就要引起注意，因为它有可能是因内脏疾病扩散到背部导致。每次呼吸时感到脊椎内产生疼痛，可能患有肺炎或胸膜炎。腰部持续性疼痛或发生波浪式的疼痛，甚至是剧烈的、类似风湿病的疼痛，可能是肾病所致。很多妇科病，如输卵管炎或子宫病，也常以背痛的形式表现出来。

乳房疼痛

乳房疼痛的女性，80%是因乳腺病和乳房囊肿引起，乳腺癌很少通过疼痛发现，如果在月经前乳房出现肿胀，并且用手可以触摸到硬块，有时还出现乳头分泌物，就应该及时就医。当乳房出现热红肿，有可能患上了急性乳腺炎。

关节疼痛

风湿病多是从手指关节、手关节或肘关节开始，这些关节通常是早晨发

热、发红和肿胀,甚至在静止情况下也感到疼痛。若只在疲劳过度后发生关节痛,往往是韧带扭伤。两脚的关节长时间肿胀,是荷尔蒙分泌障碍或血流不畅、糖尿病或肾损害等疾病的病症,要马上去医院检查。

所以,千万不可有小痛忍忍就过去的想法,当心小痛忍出大毛病。在日常生活中,自己或身边的朋友、同事,肩痛、颈痛、腿痛、手腕痛的人不少,各种各样的疼痛,时隐时现,如影随形,这在医学上叫慢性疼痛。对于这种慢性疼痛,也不容忽视,因为它能直接导致机体功能失调,免疫力下降,从而为诱发各种疾病创造条件。

·疾病是恩人而非仇人

“人生犹如钟摆,总是在欢乐和痛苦之间来回撞击着。”疾病,是每一个人都无法避免的痛苦。这痛苦,或长,或短。我们总不愿与疾病相伴,有时甚至将那令人痛苦的疾病当作仇人,内心翻江倒海,紧闭大门,以为疾病便不会来造访。

也许,这世上真的没有永远的朋友,但也绝对没有永远的仇人。而疾病,也是如此。当你认为它是仇人的时候,也许疾病正是以朋友、恩人的姿态出现。一切的发生是有理由的。没有无缘无故的爱,也没有莫名其妙的恨。

疾病来到,不是来找你报仇的。相反,你需要感谢疾病的发生,因为那是身体给你的警讯。你已经赶路太久,从来没有时间停下来聆听自己身体的声音。这时,疾病来敲门,只是为了让你停下匆忙的脚步,凝听身体发出的讯息。

疾病正在告诉你:你需要了解健康知识,你需要开始做对身体有益的事情。

感冒时,我们常常会打喷嚏,其实这是身体正在调集能量,通过呼吸道肌肉和绒毛组织的配合,再加上黏液的分泌,是排出呼吸道内的细菌、病毒的有效方式。若是,你已经读懂了身体的语言,你就不会将打喷嚏当做是麻烦,而会利用这时候,再主动多打几个喷嚏,以帮助身体完成想要完成的工作,感冒也

很快就会好。

如果,你感到头昏,或是脾气暴躁了,或是情绪不安了,那么趁此机会做几个深呼吸,调节自己的情绪,慢慢地那些症状也会悄悄地消失了。而且,经常做深呼吸,有利于身体健康,心胸也会开朗许多。

流鼻血了,我们以为第一时间最正确的做法是止血,其实不然,90%的流血情况一般会在短时间内自行终止,因为仅仅是鼻前部的小血管破裂造成的。其主要表现是:当你坐立时,血通常只从一个鼻孔流出来。我们可以将这种流血看做机体自我“去火”的一种方式。尤其在秋冬季节,人们饮水减少、辛辣食物吃得较多,及身边环境干燥,体内容易“上火”,令人烦躁不安、口喷异味。在这种情况下,机体就常常自行选择薄弱的鼻黏膜“去火”,就是在中医治疗中也有主动针刺放血去火的方法。

总之,你的注意力不应是疾病本身,而是应把握健康与生活。我们有理由相信大自然中的新鲜空气、天气变化、娱乐、休息、睡眠、好食物,以及生理治疗,都可治病。

疾病就是你的老师!疾病的发生,是大自然馈赠于生命的一份礼物,它的意义在于唤醒身处迷途的你,从错误的生活方式以及习惯中转变过来,进入健康的生活程序。

我们需要善待疾病。

女儿7个月大的时候,第一次生病,发烧39℃,我急忙抱女儿去医院。医生给用了退烧药,一瓶点滴下去后,烧也很快就退了。后来她再次感冒,依旧用这样的方法。可是,奇怪的是,病越治,反而越多,女儿的体质是每况愈下。

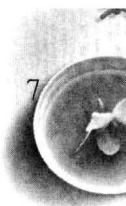
后来,一朋友介绍我带女儿去看一位老中医。他看过病历,听了我的陈述之后,说了这样一席话:我们应该学会善待疾病。很多时候,生病是人正常的身体调节,若是人不生病的话,就没有自我调节、吐故纳新的功能了。而吃药打针,在杀死病菌的同时,也是对身体的一种伤害。所以,若不是什么大病,倒不

用去过分吃药,因为疾病正在帮你调节身体。

这样的道理,其实并不算深奥,可能是病急乱投医吧,我在女儿生病问题的处理上,走进了一个误区。按照老中医交代的一些养生之道,通过饮食、锻炼来提高身体免疫能力,尽量减少药物使用,女儿的体质日益好转。

那句“善待疾病”,让我牢记于心。而且,我也渐渐发现,这样的四个字不仅仅在说疾病。人的一生,没有永远的一帆风顺。失败之于人,与疾病之于人,道理相同。失败不可避免,而减少失败的最好方法就是善待失败,学会从失败中汲取经验,想方设法减少失败。

疾病来时,不要着急下药,病痛是在告诉我们,我们需要提高自身免疫力了。就如同最重要的不是在失败的时候拼命下猛药,而在于成功的时候努力提高免疫力。



第二节

.....

[福兮祸所伏,祸兮福所倚]

·生病亦是一种快乐

老子曰：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”面对疾病，在你看来，可能就是一“祸事”。然而，有谁能说清，这“祸”不会是“福之所倚”呢？健康，应该是人人向往之，可也有人憧憬着“生病”。就像那“卖炭翁，伐薪烧炭南山中……心忧炭贱愿天寒”。对疾病的“向往”，只有从中走来的人才能体会“生病也是一种快乐”。

陈大妈早年就失去了丈夫，一个人含辛茹苦将三个孩子拉扯长大。这期间的艰辛只有她自己能深深体会，却也是痛并快乐着。看着三个孩子长大成人，个个都有出息，她也感到了无比的欣慰。然而，孩子们太忙了，见一面总是很难，就差预约了。说孩子们不孝，那还真冤枉孩子们，大家给陈大妈买房子，请保姆……给大妈最好的生活条件。可陈大妈，总是闷闷不乐。

一年冬天，陈大妈被检查出患上了胆结石。孩子们吓坏了，在大妈住院的日子里，大伙轮流守着她，给她削水果、讲笑话、回忆往事……陈大妈在医院的日子，天天笑口常开，身体恢复也相当快。

到了出院的时候，陈大妈反倒是满脸愁云，还说，“真舍不得医院，医院里很幸福，病一场可真好。”