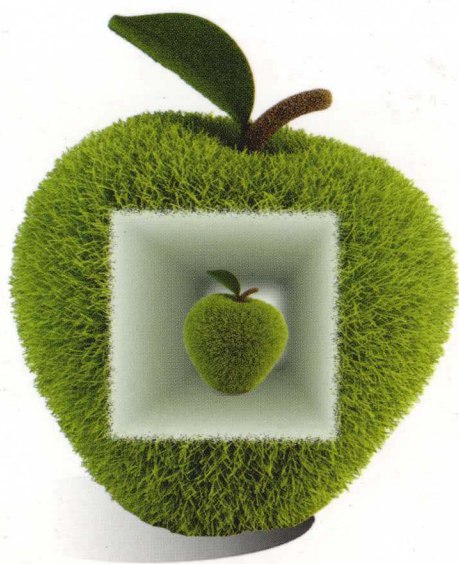


病気になる人、ならない人

生病与不生病的心理法则

[日] 土桥重隆◎著 刘建平◎译



日本著名外科医生阅病无数后的惊人发现：

太努力会得癌症！

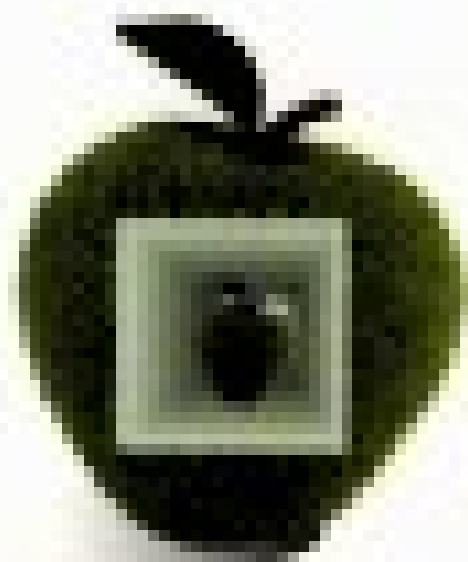
太重视健康反而会生病！
晚期癌症生还者鲜为人知的原因！

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

西田隆雄著 王 彬译

生病与不生病的心理法则

【日】西田隆雄著 王彬译



日本最新外科医学博士西田隆雄献给广大读者。

先努力会得癌症！

日本癌症学会 特别推荐
预防癌症心理疗法 权威指南



重庆出版社

CHONGQING PUBLISHING HOUSE

病気になる人、ならない人

生病与不生病的 心理法则

[日] 土桥重隆◎著 刘建平◎译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生病与不生病的心理法则/ (日) 土桥重隆著; 刘建平译. —北京: 华夏出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5080-6151-1

I. ①生… II. ①土… ②刘… III. ①心理保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 234359 号

BYOKI NI NARU HITO, NARANAI HITO

© 2007 Shigetaka Tsuchihashi

Original Japanese edition published by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese Character rights arranged with SOFTBANK Creative Corp., through Owls Agency Inc. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2010-2500

中文简体字翻译版由华夏出版社出版

版权所有, 翻印必究

生病与不生病的心理法则

(日) 土桥重隆 著
刘建平 译

责任编辑: 朱悦 孙颖

出版发行: 华夏出版社 (北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经销: 新华书店

开本: 880×1230 1/32 开

印刷: 北京建筑工业出版社南厂

字数: 72千字

装订: 三河市李旗庄少明装订厂

印张: 6

版次: 2011年1月北京第1版

定价: 25.00元

印次: 2011年1月北京第1次印刷

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前 言

人，真是不可思议的生物。

个性认真、受到众人爱戴、对健康资讯敏感、过着如教科书上所写的健康生活的人，却因“癌症”倏然离开人世。而偏偏爱喝酒、抽烟，过着无规律的生活，个性放纵任性随便，令大家避而远之的人，却应了“好人不长寿，恶人活千年”的说法。这样的例子并不鲜见。

还有更为生动的例子。

某人好久没做过健康检查，偶然检查发现得了癌症，但已经到了末期，医生束手无策，宣布“只能再活一年”。突然接到“死亡宣判书”的他，情绪一度低落消沉。他把所有的存款都拿出来，去实现从年轻时就憧憬的

环游世界的梦想。待他旅行归来时，那可怕的癌细胞却悄然消失了……

类似的例子让人意识到，人类的身体健康状况并不能完全用科学的规律来说明。在我们周围，被医生宣判了“生命的最后期限”的癌症病人，却奇迹般地健康生活下去的例子时有发生。

如今，科学如此发达，医学如此进步，可病人却没有减少，反而日益增加。

作为一名从医 20 多年的外科医生，我做过 2000 多个病例的内视镜治疗，750 多次腹腔镜手术。在尽心尽力为病人减少病痛折磨的同时，许多疑问在我心中油然而生。

有很多疾病如糖尿病、高血压、高血脂症等，是西洋医学无法医治的。包括“癌症”，至今还不知道发病的原因，更没有特效的治疗方法。“现代医疗到底做了些什么？”这个疑问时常缠绕在我的心头挥之不去。

2 生病与不生病的心理法则

人为什么会生病？如果能知道生病的原因，自然就能找到预防的对策。

我们往往过分偏重数值或资料等医学根据，而忽略了“看不见的领域”。人体生病绝非偶然，一定会有原因。我们必须把目光焦点转移到大家都遗忘的“看不见的领域”。

所谓“看不见的领域”，我认为那就是“心”。在这本书中，我本着“病由心生”的假设，针对“会生病的人”与“不会生病的人”的倾向，提出我个人的见解。读者若应用我的理论于人生中，免受病痛折磨而尽享幸福生活，实为笔者之大幸。

土桥重隆

2007年7月

目 录

第一章 “接受治疗就会好”的误解 / 1

- ◎ 西医能治好的疾病不多 / 3
- ◎ 现代医学能治好的疾病 / 5
- ◎ 被误解的西医 / 7
- ◎ 挑战另一座山 / 8
- ◎ 人为什么会生病 / 11

第二章 人为什么会生病 / 13

- ◎ 西医治疗慢性病无异于“拖延时间” / 17
- ◎ 西医对急性病治疗的威力 / 21
- ◎ 对症疗法的“绝对权威”开始动摇 / 23

- ◎ 西医追求“科学的根据” / 26
- ◎ 对科学的理解与应用 / 28
- ◎ 诊断基准导致人生病 / 31
- ◎ 推翻“天平说”的华伦 / 37
- ◎ 疾病是由多种原因碰到一起而引发的 / 39
- ◎ 希望治疗不再带给患者另外的伤害 / 42
- ◎ 生病并非偶然 / 44
- ◎ 将右乳癌与左乳癌分开考虑 / 46
- ◎ 与乳腺癌病人的对话 / 48
- ◎ 右乳癌与左乳癌病人感受着不同的心理压力 / 52
- ◎ 其他癌症病人的性格与心理特征 / 54

第三章 罹患疾病应如何医治 / 57

- ◎ 健康活、轻松走的人生 / 60
- ◎ 用新鲜的心情与人相遇和沟通 / 63
- ◎ 晚期癌症生还病人鲜为人知的原因 / 68
- ◎ 走自己的路 / 71
- ◎ 癌症，想治好却治不好 / 76

◎ “让人痊愈的原因”是什么 / 78

◎ 改写过去的勇气 / 81

◎ 癌症痊愈的三个类型 / 83

第四章 生病的人和不生病的人 / 91

◎ 另类疗法能治愈疾病吗? / 93

◎ 芬兰症候群 / 95

◎ “太注重健康”无益于预防疾病 / 97

◎ 越是随便马虎的人越不容易生病 / 99

◎ 不生病的预防方法 / 102

◎ 病由心生 / 104

◎ 易患癌症的个性 / 108

◎ 治疗癌症的主张 / 111

◎ 已发生的事情都是自己的责任 / 113

◎ 人生能改写吗? / 115

◎ 疾病随着时代改变 / 120

◎ 毫无意义的“经验” / 122

◎ “不生病”的秘诀 / 127

- ◎ 疾病是自然的一部分 / 130

第五章 生病告诉我们生存的状态 / 133

- ◎ 打开抑制癌症的基因开关 / 135
- ◎ 疾病带来的信息 / 138
- ◎ 忧虑始于心满意足 / 140
- ◎ 张扬个性，追求自由 / 144
- ◎ 不认真之道 / 149
- ◎ 倾听讨厌的人的主张 / 152
- ◎ 相信五感 / 154
- ◎ 从过敏症看人体难以适应的外在环境 / 157
- ◎ 学会注意弦外之音 / 162
- ◎ 病人的认知变化助推医疗方式的变化 / 164
- ◎ 医疗和生活方式同样要多样化 / 167
- ◎ 多病者长寿 / 172
- ◎ “不良”嗜好——人生的调味料 / 175
- ◎ 改变人生的最佳机会 / 178

4 生病与不生病的心理法则

第一章 | “接受治疗就会好”的误解 |

治疗学中有单靠自然科学无法解决的领域。因为人类是属于自然界的一部分，同时也是心理的、社会的生物，以完全偏重自然科学的方法来处理，就会治不好疾病。

◎ 西医能治好的疾病不多

对长期治不好或者是根本无法治疗的疾病，西洋医学称之为“慢性”。对原因不明的疾病，则以“特发性”、“原发性”等字眼来表示。

比如，特发性心肌症，其最根本的治疗方法是移植心脏。即使移植心脏成功了，病人一辈子也摆脱不了免疫抑制剂，必须长期与排斥反应作战。因为特发性心肌症的原因不明，所以没有根治的方法。

高血压亦然。高血压可以大致分为继发性高血压与原发性高血压。继发性高血压是因为肾脏病或甲状腺等疾病而引起血压升高的状态，治疗好病根的那些病，血压就会

恢复正常。然而，原发性高血压的原因还不清楚，大部分的高血压都是这种类型。既然原因不明，当然没有根治的方法。

或许有人说，我吃药把血压降下来很多。然而这并不是治好了，只是得到了控制。一旦停止服药，血压立即升高。还有多达 700 万的糖尿病人，就算控制了血糖值，想治好糖尿病却非常困难。从医学的角度来说，糖尿病是胰脏中一种叫做朗格尔汉斯氏岛的细胞，分泌胰岛素的能力减弱而引发的疾病；或是因为胰岛素功能弱化，无法处理完葡萄糖所致。在胰岛素功能弱化之前，病人过的是什么样的生活？有什么内心的问题，导致了胰岛素功能弱化？因为这些观点都被忽略了，所以才没有“治疗的方法”。

◎ 现代医学能治好的疾病

提到健康，日本人最关注的健康话题就是 **Metabolic Syndrome**，即“代谢症候群”，一般称为“内脏脂肪症候群”。这个症候群指的是同时患有高血压、内脏脂肪、糖尿病（糖耐量异常）、高血脂症的症状。一旦并发起来，很有可能引起循环系统（脑或心脏）严重的并发症，所以一般认为必须有效控制，以改善个别的症状。

也有人用“X 症候群”或“死亡四重奏”（编注：1989 年美国 **Norman Kaplan** 命名）来描述上述症状。病人一旦被冠以这些名字，一定想到“不得了了！我得上医院接受治疗！只有去医院才能治好”。这么想，一点也不

奇怪。

然而，现代医学治不好高血压也治不好糖尿病和高血脂症。内脏肥胖的症状，可以借助运动和饮食来改善，若想以西医拿手的药物去根治，则相当困难。

被称作“生活习惯病”的慢性病，会加速动脉硬化，提高罹患脑中风、心肌梗塞等疾病的风险，是西医中“治不好的疾病”。对病毒性肝炎、老年痴呆症、慢性风湿、自体免疫不全，西医都没有治疗的方法和技术。

从挽救生命的意义来看，外科治疗可以说是重要的医疗技术。不用手术刀切开身体的内视镜手术或腹腔镜手术，都是对病人身体侵袭性较小、可几乎根治疾病的医疗技术。细菌性感染症，由于抗生素的进步，已成为可以治好的疾病。而病毒性的感染症，因为抗病毒药品还在开发之中，所以很难治愈。

如此看来，在西洋医学百年的历史中，能做到接近根

6 生病与不生病的心理法则