

《做生命的主人》系列

医生看病

创造奇迹的只会是病人，而不是医生

灵动与感悟
健康与人生
尽付谈笑之间

广州中医药大学教授
江勋源◎著



2011年中国流行语——

走正道，用正药，扶正气

生命在于活动，健康在于行动

浙江科学技术出版社

融古通今 中西合璧

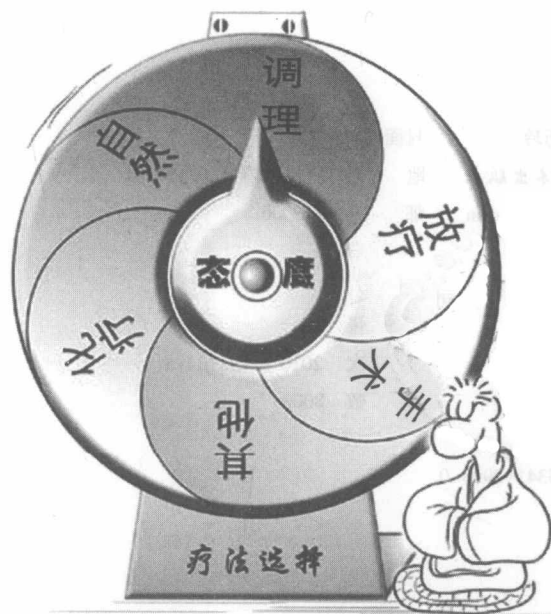
探杏林沉疾 展医道品行



《做生命的主人》系列之——

医生看病

广州中医药大学教授 江勋源 著



江勋源 著

(本书为《做生命的主人》系列之一，由浙江科学技术出版社出版)

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

医生看病 / 江勋源著 ; — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5341-3955-0

I. ①医… II. ①江… III. ①健康—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188210号

医生看病

作 者 江勋源

责任编辑 宋 东 王巧玲

封面设计 烟雨

出版发行 浙江科学技术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

电子信箱 E-mail:sd@zkpress.com

邮 编 310006

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 16

字 数 200千

版 次 2010年12月第1版

印 次 2010年12月第1次

印 数 8000

定 价 28.00元

书 号 ISBN 978-7-5341-3955-0

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

这是一本好书

这是一本值得每一位关爱健康、珍惜生命的人士珍藏的好书。

这是一本值得每一位病者仔细阅读的好书。

这是一本值得每一位医者认真思考的好书。

这是一本值得每一位有志成为医者的本科生、硕士生、博士生反复学习的好书。

本书作者江勋源教授能写出这样的好书不是偶然的。俗话说得好，台上一分钟，台下十年功；书中一句话，书外十年修。江勋源教授毕业于办学水平国内领先的中山医科大学，服务于全国中医院中规模最大、年服务患者最多、被誉为“南粤杏林第一家”的广东省中医院。经过多年的熏陶，作为中西医结合临床研究生导师，江勋源教授对中西医学都有着深刻的认识，在中西医结合方面的见解更有其独到之处。

江教授用风趣幽默的故事把高深的中西医理论诠释得淋漓尽致，融大道于通俗，提出了“走正道、用正药、扶正气”的实用中医方法，有助于现代人对深奥中医理论的理解，并将其应用于养生保健中，是一本理论与实践并重的好书。

只要打开目录或随意翻阅一些章节，您的心灵就会为之震撼；字

里行间的智慧将使您终身受益，让您远离疾病困扰、享受快乐人生。
因为这不是一本“编”出来的书，而是一本用诚、用爱、用善、用情、用智、用心“写”出来的书，书中的每一章节都体现着作者真诚的善意与奉献。

江教授常说：佛度有缘人。而您正是值得拥有健康机缘的有缘人。

广州中医药大学教授、博士生导师、

广东省中医院副院长

卢伟星

目录

第一章 生命在于活动 人生在于行动

一句话可以改变人的一生。“生命在于活动，不在于运动”已经改变了很多人的生活。有缘看到此书的朋友请记得转告给您的亲人和朋友们。

珍惜健康，热爱生命。每个人生命中都有很多的事要去做。我想告诉您的是生命中最重要的一件事——您能做到的，也是您最应该做的就是：做自己生命的主人！

绽放完美生命，享受快乐人生。

1. 生命在于活动，不在于运动… 2
2. 龟寿千年靠冬眠，人活百岁靠睡眠… 3
3. 睡好，吃好，玩好——三好学生的新标准… 5
4. 早睡早起，还是早睡晚起… 6
5. 真理与嘴的大小有关，专家是这样炼成的… 7
6. 专家是活出来的，守得云开才能见到月明… 8
7. 独家奉献——“山寨版”研究成果… 9
8. 老母猪如何喂仔仔？启示：第一时间抢到最好的奶位… 11
9. 实习或工作的第一步，从给老师倒开水开始… 12
10. 尊敬上级与拍马屁是同一回事，前途是拍出来的… 14
11. 风水学最新研究成果：信不信由你，额头明亮，前途无量… 15
12. 人生最遗憾的是没了解就分手了，人生最无聊的是了解之后也不分手… 16

13.做人、做马、做牛、做狗——人生的四个阶段… 18

14.人生快乐总的原则是，该做啥就认命了罢… 20

15.精神到处文章老，学问深时意气平… 21

第二章 中国医生各阶层分析

王国维在《人间词话》中说：古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界，第一，昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路；第二，衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴；第三，众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

噢，医学的真谛原来就在这里。

1.专业医生写医学科普，为何变成赶鸭子上架… 24

2.为什么医生的字写得这么差… 26

3.隔行如隔山，高级医生都只是某专科的专家… 27

4.中国医生各阶层分析… 28

5.时代的变迁总是让人落伍… 30

6.我的文学知识可怜，都是时代惹的祸… 32

7.我的中西医学史… 34

8.中医学竟然是追求真谛的医师最后的归宿… 36

9.让我信服的神奇中医，信不信由你… 39

10.中西医结合，中西医融合，中西医整合——一个没有定论的话题… 41

11.医学的三个层次：形、气、神… 43

12.台湾王博士慧眼识珠，一只澳洲鲍智取杏林绝学… 45

13.任脉与督脉二脉必通，中医与西医两者必备… 47

第三章 好医生的标准——医者的七大原则

没有治不好的病，只有治不好病的医生。

为什么很多病治不好呢？很可能是我们现有的治疗方法有方向性的错误。要治好病最关键是要找到好医生，或者找到与您有医缘的医生。

但遗憾的是，很多医生并不知道如何去做一个好医生，很难满足患者的要求；很多病人也不知道什么样的医生才是好医生，因此，也就不知道如何去判断和选择。

1. 首先不能加害病人… 51
2. 相信自然的治疗力量… 52
3. 确认病源而正其本… 54
4. 治理全身… 57
5. 医者是良师… 59
6. 预防是最好的治疗… 61
7. 生理和心理的健康是息息相关的… 64

第四章 正气存内，邪不可干——人为什么会生病

三十岁之前人欺病，三十岁之后病欺人。

女孩子二十五岁之前该做的事就是把自己嫁出去，未来的“剩女”只有两种人：一种是没听过江老师的课，也没读到江老师书的；另一种就是听到了江老师的真言，却不遵照执行的。

四十岁之前命换钱，四十岁之后钱换命。以命来换钱还是比较容易的，但要想以挣来的钱换命，可能不一定换得回来。

1. 中医与西医，各说各有理… 68
2. 何为亚健康，健康状态与机体抵抗力的关系… 69
3. 三十岁之前人欺病，三十岁之后病欺人… 72
4. 女孩子二十五岁之前该做的事… 73

- 5.四十岁之前命换钱，四十岁之后钱换命… 75
- 6.有惊无险——我的抗“非典”经历… 77
- 7.慢性传染病，身强不怕病欺… 79
- 8.流水不腐，不通则炎… 80
- 9.苍蝇专叮有缝的蛋，疾病专找体弱的人… 82
- 10.健康就是能做到人与细菌和平共处… 83
- 11.三分治七分养，身强才能病愈… 84

第五章 走正道，用正药，扶正气

有人说，这事儿闹大了，江老师要出书了，天机都泄露了：原来人们完全可以少生病，原来治病也就这么简单。
千万别让太多的人读到此书，否则，医生的饭碗就成问题了。

- 1.一招制胜，三斧称王… 88
- 2.“扶正与祛邪”——西医治病，中医治人… 90
- 3.君、臣、佐、使——中西治疗方法的共同原则… 93
- 4.西医治疗方法也可以归纳为“君、臣、佐、使”… 95
- 5.君临天下之——“四君子汤”… 96
- 6.君主既出，谁与争锋… 98
- 7.君临天下，群医失色；沉年痼疾，一周得除… 100
- 8.知识是属于全人类的，不应该有专利… 103
- 9.药补不如食补，补液不如补粥… 106
- 10.有胃气则生，无胃气则死——被吃好的急性胰腺炎… 108
- 11.走正路，用正药，扶正气——十年慢肝、四年黄疸，一周退黄… 110
- 12.“行家一出手，就知有没有”——没有秘方只有秘量… 112
- 13.重量与微量，师徒各走一端… 114

14. “重量”当成“秘量”，谁还敢吃这样的中药… 115
- 15.是药三分毒，“秘量”应该是“适量”，不是“巨量”… 117
- 16.“秘量”不等于“重量”，“温”而不“烤”… 119
- 17.温阳派，火神的传说… 121
- 18.一小包冲剂显奇效，小田田病愈回家… 123
- 19.更上一层楼——补中益气汤… 125
- 20.杏林用药最高境界：无招胜有招，无方胜有方，无药胜有药… 128
- 21.气为血之帅，血为气之母；杏林用药的最佳方案：补气兼治补血… 131
- 22.先天之本，后天之本；梅花三弄——健脾化湿汤… 133
- 23.有好医无好药，有好药无好量——都是很遗憾的… 136

第六章 紧是爱，松是害——临床常见的漏诊、过诊、误诊分析

正确的诊断是有效治疗疾病的保证。但有时候，正确的诊断就像真理，而真理是我们的梦中情人，是医务人员追求的目标。

追求不到怎么办呢？尤其是在涉及癌与非癌这一大是大非问题时，我们如何面对？

- 1.诊断失误，家长维权… 140
- 2.感冒？支气管炎与支气管肺炎… 142
- 3.无奈的选择：紧是爱，松是害… 144
- 4.“度”的把握：从紧则过诊，从松则漏诊… 145
- 5.淋巴结核？罗治权老主任说，错得太多了… 146
- 6.肺癌？非癌？医者说：宁可错杀，不可错漏… 148
- 7.医生诊母亲患“肺癌”，自家人不识自家人… 149
- 8.癌性？结核性——刀下留人，花季少女逃生记… 151
- 9.死马当活马医，有时是一种最好的选择… 153

10. 错与对，是与非，一切皆有可能… 154
11. “诊断性治疗”——没有办法的办法… 156
12. 医师诊断与您的感觉不符时，您可能是对的… 157
13. 以发现肿瘤为荣，以遗漏肿瘤为耻… 159
14. 医师——说话要慎重，别吓死人；病人——别放弃希望，还能活命… 161
15. 尺度的把握与问题的处理… 163
16. 真理是我们的梦中情人，作为医生，只是在处理问题，而不是揭示真理… 164

第七章 乙肝诊治的误区与正识

人类一思考，上帝就发笑。

关于乙肝，我们的思考太多了，我们的恐惧太多了，我们的检查太多了，我们的治疗太多了，我们的承受太多了，我们的付出太多了，我们的伤害太多了，我们的……太多了，我无语了，中国人民需要正常的生活了。

1. 乙肝检查取消了，中国人民从此可以正常地生活了… 168
2. 澳洲学者得诺奖，中国人民遭肝殃，谁之错对… 170
3. 乙肝的噩梦该早点结束，人民期待的不是被“取消”，而是“禁止”… 172
4. 治肝炎的药为什么这么多… 173
5. 眼镜治不了近视，肝药治不了乙肝… 175
6. 治不好的是乙肝，治出来的是肝癌… 176
7. 名老中医一剂中药“治醒”肝炎患者… 178
8. 高科技计算机也治不了肝炎，避之为上策… 180
9. 可怕的不是乙肝，而是对乙肝的治疗… 182
10. 不可告人的真相：乙肝携带者是如何治成肝硬化、肝癌的… 183

- 11.治肝圣药——五味子，独木撑起一片树荫，树倒了，荫何在… 184
- 12.幸运医生医病尾，幸运病人抗病兼抗药… 186
- 13.为什么乙肝患者越来越多呢？都是体检和治疗惹的祸… 188
- 14.乙肝治疗的最佳方案：想吃啥就吃啥，想做啥就做啥… 189
- 15.有病不治可得中医，有胃就吃便成上医… 191
- 16.乙肝患者：肝炎是不能治好的，病是养好的，不是治好的… 192
- 17.可怕的不是乙肝，而是对肝炎的担忧和恐惧… 194
- 18.独家秘方：乙肝治疗的最佳方案：养身篇… 196

第八章 癌症——谈癌不再色变

癌症真的是不治之症吗？无数的癌症患者不治自愈的事实告诉我们，癌症是可以治愈的！生命中总是不断有奇迹出现，创造奇迹的人必定不是医生，而是癌症病人。

总有一天，癌症的痊愈不再是奇迹，而是一种必然。

癌症诚可怕，自然法更高，待到大众醒悟时，生命更妖娆。

- 1.癌症的治疗效果：辛辛苦苦几十年，仍然还在新中国成立前… 200
- 2.癌症：一半是吓死的，一半是治死的。首先是被吓死了… 203
- 3.信不信由你：不治自愈的癌症… 206
- 4.癌症只是免疫功能低下的表现，是症不是病… 208
- 5.百善孝为先，人世间最大的悲哀是：子欲养而亲不在… 210
- 6.信心是战胜癌症疾病的第一保证… 212
- 7.癌症患者内心深处的渴望：请别把我当等死之人，我要像正常人一样生活… 213
- 8.癌症治疗的第一原则：不要落得人财两空… 215
- 9.“熟人卖烂货”——肿瘤医生治不好自家人的病… 217
- 10.手术治疗只适合于早期没有明显转移的肿瘤… 218

- 11.丑话说在前头，您还签了字，有难自己背去… 219
- 12.医患关系紧张的主要原因是，医生也是要穿衣吃饭的… 220
- 13.知识就是力量，态度决定方向… 222
- 14.银行主任受惊吓，有惊无险；无辜孩子挨冤刀，生死未卜… 223
- 15.连环刀下要逃生，三十六计走为上… 224
- 16.治了也白治，不治白不治，过度治疗愈演愈烈… 225
- 17.七旬老人患肝癌，正药胜邪药；孝顺女儿尽孝心，无医胜有医… 226
- 18.在癌症的治疗中，最困难的是亲友团的态度和无知… 228
- 19.好心办坏事，别把孝心当枪使；刀药本无情，勿将术疗强加人… 229
- 20.您不可不知的事实：肿瘤是全身性疾病，临床的“早期肿瘤”实际上是肿瘤的晚期阶段… 233
- 21.千万别错过了恶性肿瘤病人治疗的最好时机… 235
- 22.错过的是生命，留下的是遗憾… 236
- 23.治天下难治之病，救世间可救之人… 237
- 24.一切皆有可能，创造奇迹的只会是病人，而不是医生… 239
- 25.人类一思考，上帝就发笑；自然是人类最好的选择… 241

感谢… 244

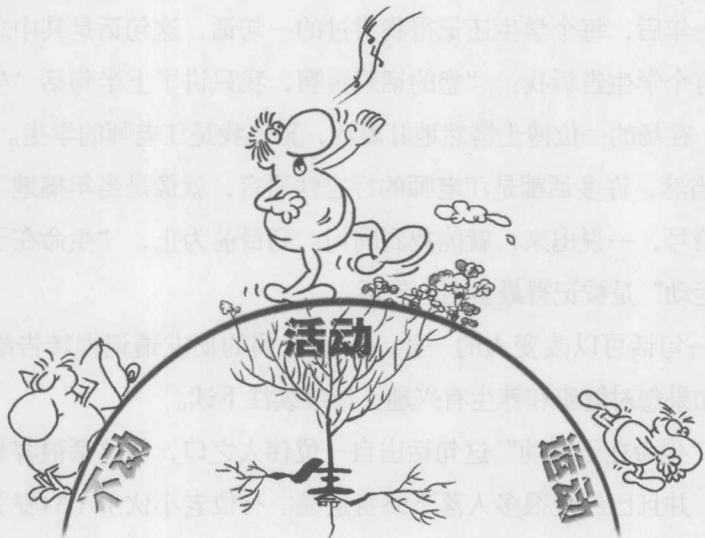
第一章

生命在于活动 人生在于行动

一句话可以改变人的一生。“生命在于活动，不在于运动”已经改变了很多人的生活。有缘看到此书的朋友请记得转告给您的亲人和朋友们。

珍惜健康，热爱生命。每个人生命中都有很多的事要去做。我想告诉您的是生命中最重要的一件事——您能做到的，也是您最应该做的就是：做自己生命的主人！

绽放完美生命，享受快乐人生。



健康和长寿是人类永远追求的目标。

在这本关于健康与生命的书里，如何活得更健康、更长寿，才是最重要的。本人第一时间想要告诉您的就是这句话：生命在于活动，不在于运动。

1.生命在于活动，不在于运动

我在给医学院本科生、硕士、博士研究生上课时，对自己的要求是：十年后，每个学生还记得我讲过的一句话，这句话是其中之一。前些天，有个学生告诉我：“您的话真灵啊，我只讲了上半句话‘生命在于活动’，在场的一位博士愕然地盯着我，猜出我是江老师的学生。”

当然，许多话都是江老师的标志性语言，就像是当年搞地下活动时接头的暗号，一说出来，就能找到同门。到目前为止，“生命在于活动，不在于运动”是被记得最多的一句话。

一句话可以改变人的一生。有缘看到的朋友请记得转告给您的朋友们。如果您对健康和养生有兴趣，请继续往下读。

“生命在于运动”这句话出自一位伟人之口，但这话很容易使人陷入误区，并且已经使很多人落下终身遗憾。有位老小伙子（34岁）在办公室里上网，无意中在网上看到“生命在于运动”这句话，突发感想：自个儿长期这么坐在电脑前，没啥子运动，岂不是没生命了吗？

于是，该老小伙子每天提早起来在公园里跑步三千米再去上班。跑了一个月就跑到我的诊室里来了，因为他的膝关节已痛得受不了。照了X线片，骨头倒还没发现什么，再照昂贵的MR（磁共振检查）就发现膝关节内的一块软骨垫子——医学上称为“半月板”，已经破裂了，这种破裂损伤是难以修复的。这种运动过度造成的损伤在临床上实在是太多了，很多运动员早年就发生关节劳损，一到成年就全身疼痛了，甚至不得不因此退役。

人身上的关节就跟汽车轴一样，能动的总公里数或屈伸的总次数是一定的，这就是俗语说的“定数”，用完定数就game over，因此延长使用年限的有效方法是少用、省着用、留着后用为妙。

身体是人的先天之本，与汽车不一样的是，每一个器官、每一个关节都是不能替换的。但也不能完全不动，汽车不动的时间长了会生锈，人也一样。因此，简单轻微的活动对于保持身体的健康和活力是非常重要的。

后面，我想说的是：蛇靠冬眠，人靠睡眠。

2. 龟寿千年靠冬眠，人活百岁靠睡眠

冬眠是动物的一种生存策略，通过降低新陈代谢率来度过寒冷的季节。人类虽然没有冬眠的能力，但睡眠起到了类似的作用，帮助身体恢复和修复。



睡眠是健康与长寿的基本保障。

2009年3月，青年演员李钰小姐由于工作辛劳，睡眠严重不足（曾经有过连续五天不眠），终于以淋巴瘤的形式走完了生命的全程。中央电视台的罗京老师也是工作压力过大，缺乏休息、睡眠，而患上了淋巴瘤。这样的英年早逝人物太多了，他们的一个共同的特点是昼夜不分，拼命工作，睡眠时间很少。

实际上，人的一辈子很多事情都是有定数的。身体关节的活动频次有定数，呼吸的总次数有定数，每个人清醒活动的总时间也是有定数的。

中医学的说法是：奉藏者善寿。意思是说，生命和长寿是靠收藏的，不能肆意地挥霍掉了，用得越快，能用的时间就越短，也就是寿命就越短。慢节奏的生活对健康有益，也有利于长寿。

动物也差不多，许多生物，比如蛇，为了多活几年，在冬天就冬眠了，把生命时间推后；乌龟更是靠慢节奏的生活和冬眠，才能如此长寿。

人不能冬眠，只能是靠睡眠，睡眠状态相当于让玩着的游戏暂停下来，在总的游戏时间定数内，应把每一次玩的时间短一些，把间隔时间段拖长一些。可以想象一个每天睡觉2~4小时的人与每天睡8~10小时的人相比，肯定是后者活的寿命要长过前者。

睡眠少的人等于是把清醒活动时间提前透支了，当这一定数耗完之后就game over，至于得的是什么病都不重要了，那只是游戏结束的一个借口。人总不能随口说一声“对不起，我的人生游戏玩完了，我回天去了，你们继续玩儿吧”，然后，无缘无故地归天去吧。

因此，本书希望您能记住的第二句话是：龟寿千年靠冬眠，人活百岁靠睡眠。休息与睡眠是健康与长寿的最有效方法。