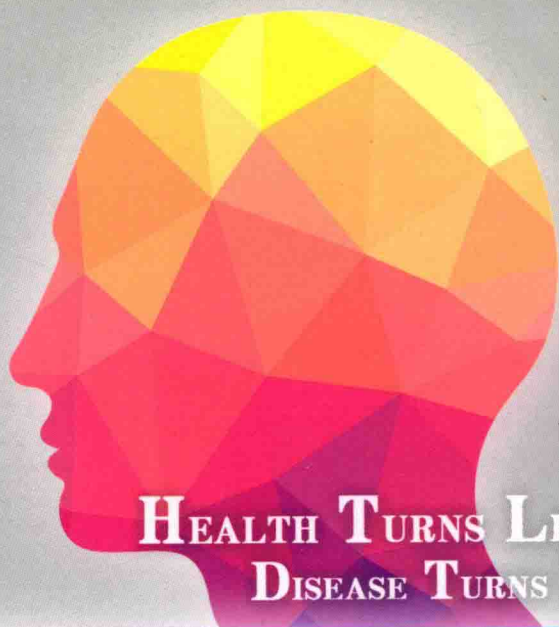




吕国蔚
俞承谋

编著

HEALTH TURNS LEFT
DISEASE TURNS RIGHT

健康向左 疾病向右

有关疾病防治与保健养生的辩证哲理实用书

A Dialectic-Philosophical and Practical Booklet for
Prevention and Treatment of Disease as well as
Health Care and Regimen



科学出版社

健康向左 疾病向右

——有关疾病防治与保健养生的辩证哲理实用书

HEALTH TURNS LEFT DISEASE TURNS RIGHT

—A Dialectic-Philosophical and Practical Booklet for
Prevention and Treatment of Disease as well as Health
Care and Regimen

吕国蔚 俞承谋 编 著

Edited by Lu GuoWei and Yu ChengMou

科学出版社

北京

内 容 简 介

健康与疾病是生命科学的两个基本课题。首都医科大学低氧医学、神经生物学、生理学和病理生理学家吕国蔚教授与执业医师、心理学专家俞承谋教授,根据数十年教学实践和临床经验以及积累与收集的有关资料,合作完成本书。本书从唯物辩证的视角去阐述健康与疾病的内涵,指导自身养生保健。

本书作者为医药院校大学生、研究生,医药学和心理学界专家学者,乃至普通读者,提供了一本从唯物辩证法视角去领悟与把握健康与疾病内涵的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

健康向左 疾病向右:有关疾病防治与保健养生的辩证哲理实用书/吕国蔚,俞承谋编著. —北京:科学出版社,2016
ISBN 978-7-03-049087-2

I. 健… II. ①吕… ②俞… III. ①疾病-防治-基本知识 ②保健-基本知识 IV. ①R4 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 142085 号

责任编辑:丁慧颖 康丽涛/责任校对:蒋 萍
责任印制:赵 博/封面设计:陈 敬

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 6 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2016 年 6 月第一次印刷 印张:3 1/2

字数:70 000

定价:29.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

作者简介

吕国蔚 1932年生，教授，博士生导师，首都医科大学低氧医学研究所所长，基础医学研究所名誉所长。一直在科教第一线从事病理生理学、生理学、神经生物学和生物医学研究方法学等教学与科研。

主持国家/省部级基金项目30余项；发表论著600余篇；获国家科技奖2项、省部级科技奖30余项。1963年突破缺氧适应的传统观点，提出缺氧组织适应（缺氧预适应）新概念和缺氧/缺血防治的新策略。1972年发现中医穴位传入神经支配特征、两类传入纤维相互作用原理及其临床应用。1980年发现脊神经节核团特征；突破脊髓单投射观点，发现脊髓双投射神经元系统；发现会聚性躯体内脏/经穴脏腑神经元。

获国务院政府特殊津贴、全国优秀教师、北京市先进工作者、北京市突出贡献专家、北京市优秀教师、首都医科大学师德楷模等称号和吴阶平桃李奖。先后受聘为美国国立卫生研究院（NIH）国际研究员，美国威斯康辛星大学、得克萨斯大学客座教授，美国NIH客座科学家；中国生理学会、中国神经科学会、美国生理学会、美国神经科学会、美国疼痛研究协会、国际脑研究组织等学会会员。

俞承谋 1932 年生，教授，执业医师，北京师范大学心理学硕士。中国生理学会、中国营养学会、中国心理卫生协会、中国医师协会、中国老教授协会会员。中国保健协会心理保健专委会专家委员会委员，中国心理干预协会常务理事、婚姻家庭治疗专业委员会副主任委员，北京心理卫生协会理事、原副秘书长，国际中华精神病学会理事和国际中华应用心理学研究会理事。出版著作 30 余种，发表论文 40 余篇。

前 言

健康与疾病是生命科学的两个基本课题。机体的完整性及其与外界环境的统一性是健康生存的基本条件，而疾病是这种对立统一的破坏，是“失去了自由的生命”。健康与疾病也是对立的统一，两者可在一定的条件下互相转化。了解健康和疾病的本质及其相互转化的条件是防治疾病和强身保健的前提和基础。

作者吕国蔚从医科大学毕业后，一直工作在基础医学科教第一线，从事病理生理学、神经科学、低氧医学以及生物医学研究方法学等学科的教学和科学研究，对发热与疼痛、炎症与肿瘤等病理过程和医治康复等，特别是自愈和适应等生命科学理念，有过长期的哲理性思考、积累和收集有关资料，并与执业医师、心理学专家俞承谋教授一道，尝试从唯物辩证的视角去领悟和把握健康与疾病的内涵，合作编写了此书。

随着生活水平的提高，人们日益关注身心健康、疾病防治、养生保健、生活起居、饮食调养、身体锻炼、精神养护、克服不良习惯、注意生活节制等常识，各种媒体报刊也长期广泛传播有关知识。本书既适用于医药院校的大学生和研究生阅读，也可供医药学和心理学界专家学者参

阅，还可作为科普读物，供众多普通读者浏览。鉴于哲学是“以辩证方式，一种使人聪明、启发智慧的学问，从存在物本身出发，去寻找理性的本质”。作者期望，这本小书对读者用哲学的头脑去领悟健康与疾病、指导自身养生保健有所启迪，从而更加聪颖地提升自身的身心健康、驾驭自己的多彩人生。

吕国蔚 俞承谋

2016年6月

Preface

Health and disease are unification of opposites. To understand the nature of health and disease and their mutual transformation are the premise and basis to prevent and cure disease as well as salubrity and health care. Philosophy is knowledge to enlighten wisdom. The booklet is aimed to summarily express authors' cognizing and comprehending on health and disease in view of materialistic dialectics.

目 录

前言

一、健康与亚健康	1
二、压力与应激	7
三、病因与疾病	17
四、损伤与防护	23
五、代偿与再生	32
六、发热与疼痛	39
七、炎症与肿瘤	46
八、缺氧与休克	57
九、医治与养生	62
十、自愈与适应	80
结语	91
参考文献	97

Contents

Preface

1. Health and Subhealth	1
2. Press and Stress	7
3. Pathogen and Disease	17
4. Damage and Safeguard	23
5. Compensation and Regeneration	32
6. Fever and Pain	39
7. Inflammation and Tumor	46
8. Hypoxia and Shock	57
9. Medical Treatment and Health Care	62
10. Self-Healing and Adaptation	80
Epilogue	96

健康与亚健康

Health and Subhealth

有关健康与疾病概念始终是医学模式的核心表现和争论焦点。除健康与疾病相对论观点外，近年来还衍生出了亚健康、亚临床疾病等概念。所有生物体都要经历生成、生长、老化和死亡的过程，也都会伴随有疾病。因此，可以把健康与疾病看作是一个连续的统一体和分度尺。良好的健康在一端，死亡在另一端，每个人都在疾病-健康连续统一体的两端之间的某一地方占有一个位置，而且随着时间的推移在变化着。

（一）健康

健康是医学上的一个重要概念。世界卫生组织（WHO）关于健康的定义，在 1948 年的宪章中，就曾给健康下了一个定义：健康是指在身体上、精神上和社会行为上的完满状态，而不是虚弱和没有疾病。它明确提出了健康应包括躯体、心理和社会交往中的正常情况。我国潘德孚先生根据“生命是信息运行的一个自组织的过程”，认为健康是生命信息运行有序，就是体内平衡。健康是一种动态平衡。这是一种平衡的状态：均衡地输

人和输出能量和物质（甚至允许生长）。健康也意味着有继续生存的期望。对有情感的动物，例如人类，他是万物之灵，生来就有追求精神面与物质面两种层面更好的生活方式，所以对健康认知与要求会有更广的概念。健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态，而传统的健康观是“无病即健康”。现代人的健康观是整体健康。所以世界卫生组织给出的解释：健康不仅指一个人身体没有出现疾病或虚弱现象，还指一个人在生理上、心理上和社会上的完好状态。现代养生学者宋一夫率先提出“养生之前必先修心”的理论。由此可见心理上的健康与生理上的健康一样重要，这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。

健康的概念随着人类的文明进步在不断地更新、延伸和深化。传统的健康观曾认为“无病即健康”，机械地把健康和疾病看成单一的因果关系。这种观点既不全面，也不确切。1978年，WHO 在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》中指出：“健康是基本人权。达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项重要性的社会性目标”。1986年在第一届国际大会发表的《渥太华宪章》中重申：“应将健康看做是日常生活的资源，而不是生活的目标。健康是一个积极的概念，它不仅是个人身体素质的体现，也是社会 and 个人的资源。”人们对身心健康的重视程度，标志着社会文明与进步的程度。所以说，健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是一种身体上、心理上和社会上的完好状态。

根据这个定义，健康不仅仅是身体健康，而且还要有心理上的健康和对社会较强的适应能力。健康的人，应该是身体健康，心理也健康，而且还必须具有进行有效活动和劳动的能力，能够与环境保持协调关系。健康的标准不是绝对的，而是相对的。在不同的地区，不同的群体，不同的个人或个人的不同年龄阶段，健康的标准是有差异的。随着社会的发展和进步，健康的水平、健康的内涵，也在不断发展。

长期以来，种种原因导致了我国的医学科普教育滞后，健康教育不足，健康保健知识贫乏。很多人只知道病来求医、花钱看病，而忽略了花钱保健、用健康的生活方式约束自己。有的人甚至迷信江湖骗子的胡言乱语，走入了健康保健的误区。人们只知道治病救命，不知道维护健康比治病救命更重要。

21 世纪是一个崇尚健康的时代，我们正面临着卫生革命的新转折。生活水平的提高，使人们对健康的需求更加迫切。21 世纪人们开始真正懂得要追求生理、心理、社会、环境的全方位健康，以便更好地享受现代文明的成果。随着全球人口增长和老龄化趋势，医疗费用的成倍增长，医学重心应该从治病为主转向预防为主。提高健康素质，不仅仅是个人的幸福，而且是对家庭和社会的一种责任与义务。

健康是躯体和精神处于完好的一种状态，精神健康与躯体健康相互影响。生命需要健康支撑，健康是生命之源。没有健康，生命就会变得脆弱，人生也不会走得太远。所以，健康无价。追求健康，才能追求完美的人生。富贵的人生不一定完美，而完美的人生，必定与健康相随。失去健康，纵然财富唾手可得，也将无力获取、无福受用。

健康是活着的人的福气。没有健康，伟大的理想也只能是空中楼阁。人的生命短暂又脆弱。长期地无视健康、不爱惜身体会导致疾病甚至过早地死亡。人的名誉、地位、金钱固然重要，但排在第一的当数健康。健康是“1”，其余的一切如成就、名誉、地位等都是“0”，“1”没有了，后面的“0”再多也等于“0”。投资健康，健康增值；储蓄健康，健康保值；无视健康，健康贬值；透支健康，加速死亡。

健康不只在于长寿，而更在于生活的质量，使活着的每一天都无病无痛，开开心心。世界卫生组织提出的心理平衡、合理膳食、适量运动、戒烟限酒等四大健康基础，应作为文明生活的准则。研究表明，如果能抓好这四大基石，可使脑中风减少 75%，高血压减少 55%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 33%，人类寿命可延长 10 年。

健康是人类全面发展和生活幸福的基础。健康投资是一件投资少、受益大的事，我们可以从很多小事做起，如多吃新鲜的蔬菜水果，多参加身体锻炼，多读一些有益的书籍，多从事一些有益的社会活动，多帮助别人和关心别人，同时注意休息好，保持开朗乐观的精神状态，并做到不吸烟，不赌博，少饮酒。健康无价，健康是我们的本钱。善待自己的身体，做个健康快乐的人，从今天开始。

（二）亚健康

亚健康状态是近年来国际医学界提出的新概念，是指人的机体虽然无明显疾病，但呈现出活力降低，适应力呈不同程度减退的一种生理状态，是由机体各系统的生理功能和代谢过程

低下所导致，是介于健康与疾病之间的一种生理功能降低的状态，亦称“第三状态”。据世界卫生组织（WHO）的一项全球调查显示，全世界真正健康的人不足 10%，需要找医生诊治的病人超过了 20%，余下 70% 的人属于亚健康者。

亚健康是一种临界状态。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易导致疾病的发生。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”、“慢性疲劳综合征”等称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

亚临床疾病（subclinical disease）是健康观的另一概念，又称“无症状疾病”（无临床症状）。一般认为疾病是改变了条件的生命现象过程，疾病过程中不仅有机体受损害、发生紊乱的病理表现，而且还有防御、适应、代偿生理性反应。这类病理反应和生理性反应在疾病过程中是不可避免地结合在一起，是很难人为进行分割的进程和结局。“亚临床疾病”也属于“亚健康”只是前者强调没有临床症状、体征，但存在生理性代偿或病理性改变的临床检测证据，如“无症状性缺血性心脏病”可以无临床症状，但有心电图改变等诊断依据。

造成亚健康的主要原因：①由于激烈的生存竞争，造成了精神、体力的过度透支，使人体主要的器官长期处于“入不敷出”的失代偿的非常状态；②自然规律决定人体老化、体能下降以及生存能力降低；③心脑血管等代谢性疾病的潜

伏期；④人体生物周期的低潮期阶段等。另据 WHO 的报告，影响人类健康的因素中，遗传因素占 15%、社会因素占 10%、医疗因素占 8%、气候地理环境因素占 7%，其余 60% 的因素为人的行为与生活方式。由此 WHO 总干事中岛宏博士指出：“很多人不是死于疾病，而是死于无知”。有识之士普遍认识到，对于自身的健康，要从过去的依靠医生和医院，逐渐转变为依靠自己。

疾病是机体身心在一定内外环境因素作用下所引起的一定部位功能、代谢和形态结构的变化，表现为损伤与抗损伤的整体病理过程，是机体内部及机体与外部环境平衡的破坏和正常状态的偏离。从护理角度讲，疾病是一个人的生理、心理、社会、精神情感受损的综合表现，疾病不只是一种原因的简单结果，而是人的无数生态因素和社会因素作用的复杂结果。年度体检是发现亚临床疾病、使疾病在其初期阶段得到及时治疗的好时机，千万不要错过。

压力与应激

Press and Stress

压力引起应激。在应激状态下，人们可能会有一些超常的表现，但这些超常表现都只是短暂的，一般不会持续很长时间，在应激状态下的超常表现会动用机体能量储备，这种储备能量一经消耗，短时间内难以及时补充。应激既有积极作用，也有消极作用。经常应激动用潜在能量，会降低机体对应激源的抵抗力。

（一）压力

心理学里所说的压力，是指来自外部环境的心理压力，具体地说，是由于外部环境影响（刺激）而导致的那种紧张、焦虑并产生应激反应的心理状态。

人生从小到大，不论是在工作中还是在生活中，都可能会遇到一些让自己感到非常紧张、焦虑、为难、恐惧的事情：小到考试、面试、环境的改变、职务的更换、接受新任务、遇到新问题；大到亲人去世、自己失业、天灾人祸，等等。再有，在当今社会激烈竞争的环境里，拼命想保住自己奋斗多年才取