

How **Not** to Be My Patient

A Physician's Secrets for Staying Healthy and Surviving Any Diagnosis

健康， 自己负责



(美) 爱德华·克里埃根 著
桑德拉·温德尔
梁晓宇 方海萍 魏青江 译

- 了解医学知识的科普读物
- 提前预防疾病的健康指南
- 及时发现和救治疾病的最佳方略
- 和医生进行有效沟通的最佳技巧
- 学会主动和医生探讨最佳治疗方案
- 选择有利于健康的积极生活方式

“愿将此书推荐给所有决心掌握自己的健康和命运的人。”

桑杰伊·古比特博士，
美国有线新闻网及《时代》杂志特约记者



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

健康,自己负责

How **Not** to Be My Patient

A Physician's Secrets for Staying Healthy and Surviving Any
Diagnosis

爱德华·克里埃根
(美) 桑德拉·温德尔 著

梁晓宇 方海萍 魏青江 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Edward Creagan, Sandra Wendel: How Not to Be My Patient: A Physician's Secrets for Staying Healthy and Surviving Any Diagnosis

Copyright © 2003 by Edward Creagan, M. D.

This translation published by arrangement with Health Communications, Inc.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Health Communications, Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2004-4260

图书在版编目(CIP)数据

健康, 自己负责 / (美) 克里埃根 (Creagan, E.), (美) 温德尔 (Wendel, S.) 著; 梁晓宇, 方海洋, 魏青江译. —北京: 电子工业出版社, 2006. 4

书名原文: How Not to Be My Patient: A Physician's Secrets for Staying Healthy and Surviving Any Diagnosis

ISBN 7-121-02294-X

I. 健… II. ①克… ②温… ③梁… ④方… ⑤魏… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 011129 号

责任编辑: 韩丽娜

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×980 1/16 印张: 16.25 字数: 270 千字

印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

凡购买电子工业出版社的图书, 如有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系。联系电话: (010) 68279077。质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

推荐序

《健康，自己负责》是一本好书。我虽早已知道爱德华·克里埃根医生之名，但他的这部名著却是见到译稿时才有机会拜读。稍阅几节，就被他充满激情又善于表达的文字所吸引，看他的文章有如躺在绿洲如茵的草地上，看着天上的浮云，聆听着小溪流水的声音，真是爱不释手。他善于把一些科学知识用浅显易懂的文字，通过详细而又不令人生厌的阐述，娓娓道来，使人信服。这不但反映了作者渊博的医学知识和深厚的文学功底，而且更重要的是，他在字里行间透露出来的对人们的爱，对病人发自内心的关怀，是“以人为本”的具体体现。本书也是将自然科学与人文科学融会一体的科普读物典范。

全书涉及人们如何保持健康，如何预防疾病，得了疾病（尤其是癌症）如何正确对待，如何康复、防老等诸多方面。由于作者是从病人自身的角度、深入浅出地切入各个话题，因此使读者备感亲切。如第10章谈的是得了病该怎么办。其中谈及了解病情、自己做主、了解各种治疗方案、耐心选择最佳方案等九个议题，不但对病者受益匪浅，而且对医师也甚有帮助。作者以自己的亲身体会，阐述医患之间的关系，相信对广大医务工作者也会有所启迪。

作为一个行医已半个世纪的肿瘤专业医师，我愿将此书推荐给盼望能健康一生的广大读者，本书能使您拥有健康快乐的人生，延年益寿，充满无限的生机。我也盼同道们能在繁忙的医务工作之余，择暇一阅此书，相信作者丰富的个人经历、渊博的专业知识及热心为病人服务的激情，将有助于您成为一名更受人尊敬的济世者。

徐光炜

中国抗癌协会理事长

2006年3月16日

好评如潮

“本书写给所有决心掌握自己健康和命运的人。克里埃根医生是梅奥诊所德高望重的肿瘤专家，也是一位才华横溢的作家。他帮助读者做出人生中最重要决定。在读完本书后，你肯定会爱上他以及他的作品，更重要的是，你将会懂得如何不成为他的病人。”

——桑杰伊·古比特博士，恩莫利大学校医院神经外科医生，
美国有线新闻网及《时代》杂志特约记者

“很少能遇到一个像克里埃根先生这样善于表达的人，他的文字不仅有力而且充满激情。不管是在讲台上，或是在一起喝咖啡闲聊时，或是在癌症诊断出来后告诉你治疗方案时，克里埃根医生总会令你觉得自己是这个世上最重要的人。”

——杰里·约翰斯顿·艾伦，美国癌症协会中西分部首席执行官

“这是一部引人入胜、感人至深而且具有很好现实指导意义的书。它将帮助所有希望在履行个人责任和提高生活质量两方面取得平衡的人。克里埃根医生倾情打造的这一力作值得我们所有人拥有！它凝聚了克里埃根医生丰富的个人经历、专业的医学知识，以及他悬壶济世的激情。”

——米歇尔·H·塞缪尔森，美国健康发展中心创始人，美国癌症对话基金会合作方

“如果你拥有健康方面的知识以及运用这些知识的计划，那么你会变得很强大。这本书将所有资源都整合在一起了。”

——罗伯特·道尔顿，医学博士，明尼苏达州德卢斯圣玛丽/德卢斯诊所癌症专家

“克里埃根不仅是一位医术高超的癌症专家，更是一位才华横溢的作者，他在常常令人感到沮丧的疾病世界中工作，却通过这部作品传递给我们智慧、知识和希望，告诉我们如何远离这个疾病世界。”

——查尔斯·R·梅耶，医学博士，《明尼苏达医学》主编

“遵循本书给出的这些健康建议和人生法则，经营你的健康。本书将当今顶尖医学专家们的最佳思想都汇聚到这本‘自助式’的书中，告诉你如何才能拥有一个更为健康快乐的人生。对于专业人士来说，这本书具有很好的综合性、专业性；而对于广大的普通读者来说，这本深入浅出的健康读本简明易懂。相信它能很好地帮助你延年益寿，使你的人生充满活力。”

——马蒂·贝克尔，兽医学博士，

《美国早安》首席兽医记者，《宠物的治疗力量》作者，
《宠物爱好者的的心灵鸡汤》和《猫狗爱好者的的心灵鸡汤》合著者

关于作者

爱德华·克里埃根（Edward Creagan）

爱德华·克里埃根博士是梅奥临床医学院的教授，并被授予了美国癌症学会临床肿瘤学教授以及 John and Roma Rouse 医学人道主义教授的职务。最近，他还荣获了梅奥临床医学院继续医学教育杰出教育者称号及梅奥杰出临床医生奖。

在加入位于明尼苏达州罗切斯特的梅奥诊所之前，克里埃根医生曾在纽约医学院接受医学教育，并曾在密歇根大学以及美国癌症学院分别获得内科学以及肿瘤学硕士学位。克里埃根医生供职于梅奥诊所 30 余年，他执有内科学、医药肿瘤学、收容计划医学和缓和剂治疗方面的委员会证书。

他撰写并发表了 400 多篇学术论文，在世界各地做了不下 400 场演说，包括自己的故乡新泽西州。他关于健康、身心相通等方面的文章多次发表在中西部各种报刊的专栏上。

克里埃根博士还是 MayoClinic.com 网站的医学副编辑，这是梅奥诊所设立的专门为患者提供健康信息的网站。此外，他还是《梅奥诊所及健康晚年》一书的编辑。

克里埃根医生热爱马拉松和高尔夫。目前，他和妻子派吉以及他们的猫和狗定居在美国明尼苏达州的罗切斯特市。他们有三个儿子，还有一个非常可爱的小孙子。

桑德拉·温德尔（Sandra Wendel）

桑德拉·温德尔是本书的合著者，是一位健康信息记者。她是一位网络写手，她在网上发表的健康故事被各大健康网站竞相转载。她还经营着一家自己的网站 www.health-eheadlines.com。此外，她还是 eMedicine.com 网站的资深项目编辑。

序

生的证明

——一位癌症病人的故事

人们常常问我是如何战胜癌症病魔的，他们总想知道我都做了些什么，如何摆脱了癌症的困扰。而我总是告诉他们，我所做的只是珍惜每一天，相信一切皆有可能。我从未把癌症看做世界末日，而是像对待普通感冒那样对待它。在这种乐观态度的支持下，在技术高超的医生的帮助下，在家人和朋友的关爱中，我规划着我的人生，期许着健康、长寿和快乐。

1990年，就在我高中毕业前的两星期，妈妈突然发现我的左肩膀上长了一颗形状特别的黑痣。我们的家庭医生为我做了一个简单的除痣手术。那时，我什么都没多想。但是三天后，父亲告诉我：“我们得去看肿瘤专科医生，那颗痣的病理报告已经出来了。”

突然间，仿佛有人向我的心窝扎了把尖刀。那时的我，原本该是为暑假去哪儿玩，毕业狂欢会在哪儿开之类的事情忙活的，而不是为自己的身体是否出现了严重问题而烦恼。

癌症专家告诉我，我得的是恶性黑素瘤——皮肤癌中死亡率最高的一种。不过，医生好像还挺乐观，因为病情发现得还算早。他为我安排了手术，两周后进行，也就是毕业典礼之后的一个礼拜。

但是，妈妈很紧张，她要求手术时间提前。手术进展得很顺利，前后也就是

一小时左右。关于手术，我所能记起的只有在手术还未完全结束前，我就苏醒过来并问护士可不可以叫一份比萨饼外卖的情景。不用说，医生肯定不会满意麻醉师的工作了。

出了手术室，医生很确定地告诉我说复发的可能性很小，我的未来一片光明。

之后，我顺利地度过了大学一年级，回家过暑假。我计划着去划船，还想利用空余时间打份短工。暑假过了一半时，我开始注意到自己左臂腋下有一处地方很疼。我原本以为是简单的肌肉拉伤，因为最近我一直和几个伙伴一起兴致勃勃地练举重。但是，一个月过去了，情况没有任何好转，即使已经很久没有再练举重，左臂的疼痛也一点都没有减轻。这时，一个念头划过我的脑海，不会是癌症复发了吧？于是我去看了医生。

在简单的体检后，我的癌症医生马上认识到有必要做一个活组织切片检查来确定左臂上肿块的性质。这时，他按亮了我生命的红灯，建议说：“你应该去梅奥诊所看看。”

在进行了一系列的测试，并通过手术摘除了左臂腋下棒球大小的一个肿瘤后，我和梅奥诊所中我的新癌症医生见了面，并一起总结了一下病情。

那是我第一次见到克里埃根医生，他从门口走进来，向我们做了自我介绍。他问我将来想做什么，想去哪所学校上学。他比我曾遇见的其他所有医生都更加关心我的生活。

出乎意料，他并没有一上来就和我讨论手术结果以及今后可能会出现的情况，而是和我讨论我的情况以及我为什么会患上这个疾病。他是那样的可靠、从容、平静，让我几乎忘了自己是个癌症患者。他给我的不仅是同情，更多的是一个医护人员对患者发自内心的关切。

然后，他告诉了我一个消息：在一年内，我的癌症复发几率高达 95%，而且没人知道到底会在什么时间，在身体的哪个部位复发。

第一次走出梅奥诊所的时候，我的脑子乱极了，各种想法在我的脑子里不停地闪过。这一切是不是意味着我的生命即将结束？原本，我还是有战胜病魔的机会的，但我没抓住，现在情况变得对我越来越不利，我几乎已经不可能再取胜。我的病情会不会很快复发，一个月，还是一年？我的生活还会丰富多彩吗？我还能参加那些我所深爱的运动吗，如水上运动、曲棍球、打猎和其他一些体育活动？癌症会不会剥夺所有这些生活乐趣？我今后还能娶妻生子、成家立业吗？

在恐惧和痛苦中度过了一两天后，我决定不能放任自己一直这样下去。我告诉自己我要好好地生活，就像从来没得癌症这回事一样，以前没有，今后也没有。不管战胜癌症的几率有多小，我都告诉自己一定能战胜它。我不会让这种可恶的疾病击垮我。此外，我还要回学校上学，努力完成学业，这个任务比战胜癌症还要艰巨。

就这样，到现在，11年过去了，我仍然还好好地活着，癌症没有在我身上复发。这11年间，我前后去了梅奥诊所不下25次，接受了各种检查和测试，包括血液检测、X光透视、CT扫描等。尽管我的家离明尼苏达州罗彻斯特市还有些距离，但11年来我还是会坚持每半年开车去一趟梅奥诊所，去克里埃根医生那儿拿我的检查报告和无传染病的健康证明。当然，当地的医疗机构也完全做得了这些检查，但是一想到克里埃根医生微笑着从门口走进来，告诉我情况一切正常，所有检测都没有问题的情景，我就会觉得不虚此行，大老远开车过来也很值得。

不过，虽然没有复发，但我从不敢放松警惕，掉以轻心。每次外出之前，只要会在太阳下待一段时间，我都会做好充分的皮肤保护工作。防晒霜是最重要的武器，我不会选用防晒指数（SPF）低于30的，一般用的都是SPF45的。太阳光的危害远远超出了我们的想象。事实上，即使穿着衣服，你也很可能被晒伤。我一般不会专门购买那些自称具有防紫外线效果的服装，但是外出时我一般都会戴帽子、穿长袖衬衣。是啊，我也想穿无袖的凉快衣服，想晒出一身黑黝黝的健康肤色，但是一想到癌症，我就会制止自己。

真正令我感到担心的是我发现很多人似乎并不真正了解太阳光对人体的害处。把皮肤晒黑有害健康，因为光线会破坏皮肤细胞，很可能引发癌症。

还有一件事也令我无法理解，我发现很多人，明知自己身体不舒服或明知检查的必要性却常常拒绝常规检查。我经常见到这种情况，甚至我家里的一些人也是这样。他们以为这些问题会自动消失，以为“这不会发生在我身上”。可惜，他们错了！癌症随时都会发生，它已经发生在我身上了！难道还不足为戒吗？

挤出一点时间来做个简单的体检和必要的检测真的就那么难吗？要知道，这些检测有时能挽救你的生命。

每次，当我去见克里埃根医生时，他都会提醒我生命的独特意义。我真庆幸我会在这儿！他总是鼓励我、帮助我认识到什么是生命中最重要的东西，那就是：家庭、朋友和自觉的、健康的生活方式。他看着我大学毕业、恋爱、结婚。现在，

How

Not 健康，自己负责

to Be My Patient

我的妻子凯芮和我有了两个儿子。我真希望能把克里埃根医生慢慢灌输给我的思想方式和生活态度传承给我的两个孩子。

有件事总会让我会心一笑：每次当我离开梅奥诊所的时候，克里埃根医生总是会对我说：“小心驾驶，别忘了系安全带。”他告诉我，此时此刻，对于我的健康，最大的风险在于从家到诊所这段旅途的安全驾驶问题。

和克里埃根医生的每次会面都会使我的眼界更加开阔，使我的自我感觉更加良好，让我对身边的一切更加心存感激。我不想撒谎说自己去检查的时候从不会感到害怕，或从不担心他会出来告诉我发现了问题。但是，我很少会被癌症长时间困扰，不再有像 1990 年曾有过的那种挥之不去的担忧。也许这听起来有点与众不同！我很庆幸我是他的病人！

克里斯·彼德斯

前言

“他得的是癌症！”租住在位于哈特登大街 615 号的我祖母的那栋房里的住户们私底下正小声地议论着，语气中充满了既同情又恐惧的复杂心态。为了避开 212 房间里住着的那个患有癌症的失业工人约翰，他们宁愿绕行一大段冤枉路。他们不敢和他多说话，仿佛说话都会传染上他那可怕的疾病——癌症。

租住在那栋房里的大部分租户都很落魄潦倒。只能按月、按周，甚至按日交房租。他们中大部分人都是无业游民；另外一小部分人如果不是拿着酒瓶在酒吧对面的空地打架的话，就只能在附近一个叫“纽华克的骄傲”（这个名字真是具有讽刺意义）的酒吧里工作。

在 1952 年，患上癌症就像被判了死刑一样可怕，也许死得比那些排队等着上电椅的死囚还要快。那时我们还没有料到在今天癌症会成为充斥各种书刊的热门话题。我的祖母是个爱尔兰移民，在新泽西纽华克的爱尔伯特区拥有这栋有着 22 间房间的出租房，我和祖母也一起住在那儿。当时的我还只是个思想早熟的二年级学生，和这些癌症患者的“亲密接触”成了我人生具有决定性意义的时刻。

那时，212 房的那位先生做了一个结肠造口手术——食物残渣会从肠子直接排泄到体外的一个袋子里，因为结肠癌破坏了他的部分大肠。我能熟练地帮助他更换袋子。当时的我就觉得自己这辈子都会去照顾像他那样的病人。事实上，我后来的人生确实也是那样的。我从没和任何人讨论我的这个选择，我就是知道我的人生将会如此。那是我和癌症的第一次接触，那时我才八岁。

而我和癌症的第一次临床遭遇则是在 1968 年，那时我已经是纽约医学院的二年级学生了。被安排去照顾一个患晚期胃癌的黑人老太太。她眼窝深陷，脸颊消瘦，瘦骨嶙峋，看上去活像一具僵尸。当我第一次去病房看到她的时候，我还以

为她已经死了。不过，我还是鼓足了勇气走到了她的病床前。

她是谁？她有家吗？她曾有什么样的喜怒哀乐？是什么样的病魔把她拽入了这样悲惨的命运？我不禁浮想联翩，着魔般地被吸引住了。我很好奇一个细胞的病变是如何断送掉一个人的未来，并且最终夺去她的生命的，甚至不给她任何申请缓刑的机会！

这一切是如何发生的？我被深深地“勾住了魂”，急切地想要找到癌症问题的答案。我的同学们都认为我疯了，居然会刻意去找癌症病人。他们说：“他是无药可治了，他在浪费时间和精力！”但是他们错了。



癌症——灵魂之疾

最初接触癌症的时候，我对相关的生物学和遗传学知识很感兴趣，很想了解将多种化学疗法混合在一起再辅以放射和免疫治疗的相关知识。但是我很快就发现，我之所以会被癌症如此深深地吸引住不仅是因为癌症给人带来了肉体方面的苦痛，更是因为癌症给人的精神造成了压力。与其说癌症是一种身体上的毛病，不如说癌症已经成为患者的“灵魂之疾”。

在之后的35年间，我一直循着当年在肮脏邈远的出租房中照顾那个悲伤的癌症病人时所选择的人生道路前行。从约翰以及之后我就职于世界顶级癌症治疗机构时所诊治过的5.5万多名癌症患者身上，我看到了人性的光辉和人类精神力量的伟大。我从我的病人身上学到了许多。我倾听着他们的故事，学会了把每一天都当做上帝的馈赠那样去珍惜，学会了不浪费每一天。

实际上，癌症专家是患者及其家属的精神领路人，就像神父、牧师或法师。我会说我们每天至少要花费70%的时间用于倾听患者讲述他们的故事，而不是将有毒的化学药物注入他们的体内。（治疗癌症很多时候用的就是以毒攻毒的方法。——译者注）

作为医生，当我听这些随时可能被生活的不幸击垮的患者讲述他们的生存技巧和策略的时候，我深受感动。这是他们的最后时刻，但却没人能给他们减缓死刑。这些故事激励着我继续沿着这条路前进。

每个癌症病人都有自己一大串的烦恼需要倾诉：至今未归的挥霍无度的儿子、不愿回家的任性女儿、拖欠未付的住房贷款、不景气的生意、破碎的梦和错过的

机会（特别是在该说“对不起”、“请原谅”的时候却没说）。

最痛苦的莫过于：“我再也没机会展现自己的才华了！我原本可以在事业上取得很大成就，可以飞黄腾达、功成名就，但现在一切都太晚了。”我听到太多人说这样的话了。但是，无论如何，这些患者中有不少还是活了下来，向我们展示了他们非凡的勇气，非常值得我们敬仰和学习。

而我则从我的这些患者身上学到了：不要为小事烦恼，珍惜每一秒钟，紧紧地抓住它，努力让这个世界变得更美好一点。对于我来说，每个患者都是一份值得好好珍惜的礼物。

➡ 苦难中迸发的智慧

如果癌症医生肯花时间去倾听患者的故事，那么他每天都会听到“决定时刻”这几个字。每个人都有自己的人生故事，如果作为医生的我们有足够的耐心，我们会从中看到人类精神的光芒。

世界上的每一个人都有自己各自不同的使命。成千上万的患者告诉我们每个人都有自己独特的故事。而人们共同的需要是被承认，被认可。我们都希望被倾听而不是被教训。我们每个人都在以不同的方式告诉这个世界：请重视我，因为我独一无二！

有人曾说，每个人都至少有一个值得写成书的好故事，在本书中我就收录了很多患者的感人故事。我之所以写这本书是希望你能借此远离癌症以及其他绝症的困扰。我想告诉你：你能够控制自己的命运，你可以也必须自己做自己的主人。作为患者，你有责任成为一个最强有力的、最主动的、最了解自己所患疾病相关知识的人。因为你是各种治疗的最终决策人，你的健康和你自己的关系最为紧密。

有些患者会对我说：“你是医生。”言下之意是我应该告诉他应该做什么。遇到这种情况，我会告诉他们：“不，你是患者，你要做决定。但是，我会陪伴你一起和病魔抗争。”

有时候，无论是医生还是患者，都必须承认面对晚期癌症这样的绝症，现有的医学技术可能已无能为力。许多癌症治疗方法甚至会降低患者的生活质量，患者必须认识到这个现实。不过，在此我要再次明确一点：对于有些癌症，以及其他一些疾病，记录显示现有的治疗方法是有效的、有望的、具有治愈的可能性的。

让我给你讲一个有趣的故事吧。1983年，我有幸接待了一位56岁的晚期肺癌患者。他是从中西部一个著名的医疗机构转到我们这儿来的。当我问他：“关于你的病情，那个机构是怎么说的？”他说：“他们让我准备一套上好的蓝色衣服，另外再挑选六个不错的抬棺材的人。”

之后的19年，他每年都要来我们诊所一次，每次来他都穿着同样的蓝色外衣。原定的六个抬棺材的人已经死了五个，最初给他看病的那个癌症医生现在已经进了养老院。每次他都会问我：“过得怎么样？”真不可思议！他身患癌症，却每次都问我过得可好！

但，正是这一切把我们这些癌症专家紧紧地吸引住了！

➡ 为自己的健康负责

我父亲是个赛马迷，我继承了父亲的这一嗜好，对赛马也同样情有独钟，一直热切地期待着“三重冠”（即三大赛马比赛）的开始。我们大部分人肯定听说过这三个比赛的名字：肯塔基德比（最激动人心的两分钟）、普里科尼斯以及贝尔蒙特（纽约的1.5英里赛道，常常会让一些纯种赛马结束其比赛生涯）。

我从赛马的跑道上学到了很多——远远多于任何一门社会学课程。第一条：善待每一个人。你走好运的时候遇到的人，在你走霉运的时候可能还会遇到——他们不会忘记你曾经善待过他们。第二条：不要投资那些需要重新粉饰的事物。第三条：如果你想赌，在下赌注前先尽可能掌握有关这项运动的各种信息。

那么，说了这么多，这些和健康有什么关系呢？

赌马有自己的一套游戏规则。如果赌马的人对赛马、骑手、训练师还有跑道没有一定了解的话，他纯粹是在拿自己的钱打水漂玩。医学也一样。

医疗保健的消费者同样需要了解这一行的游戏规则。医学正处在一个关键的十字路口。目前，美国有8000万个婴儿潮时代出生的人，正步调一致地跨入六七十岁的行列，这些老人会给医疗机构带来压倒性的巨大负荷。

你一定很清楚现在要想得到医疗服务已经不是件容易的事情了。当然，如果你生活在大城市，如果出现严重的胸痛去急诊就诊，你很可能会获得很好的医疗服务。但是，如果你只是对自己的身体有些担心，唠唠叨叨地表示希望进行日常检查的话，你甚至很难预约上。你很可能根本见不到医生，而是被打发到“中层

医护人员”那儿去，如护理医师或助理医师，当然他们在医疗服务中的作用也不可忽视。但是，医生的行医风格已经发生了很大变化。

另外还有一点不为大众所知的：官僚的、压制自由的、令人混乱的医疗管理制度促使越来越多的医生更早地退休。如果你不信，问一问你自己的医生，特别是年纪大于50岁的那些人。数量巨大的病人需要医疗服务，而提供服务的医生人数却正在减少。面对这种情况，以及网上呈爆炸性增长的医疗信息，作为患者的你又该何去何从？

➡ 生命的最佳赌法

让我告诉你一个秘诀：事先少量的预防措施比事后一大堆的治疗要管用得多。

当医疗费用日益紧张，医疗服务逐渐削减的情况下，你需要尽可能地收集各种有用的医疗信息，以便真正地主宰自己的生活，让自己健康、长寿。对你来说，要想赢得抗击癌症以及其他严重疾病的胜利，你最好的赌注仍是：尽早发现疾病以及选择正确的生活方式。当然，要想真正取得胜利，还有其他许多需要注意的地方。

我将在本书中告诉你应该如何做出最佳选择，如何做出你生命中最重要的医疗决策。不过，我并没有什么内幕消息或小道消息。我曾医治过的病人许多只剩几周，而不是几个月的存活期，但是，他们依然勇敢地面对生活，抗击癌症。不少人已最终取得了不可思议的胜利，大大地改变了我们对癌症的现有认识。事实上，至少有一半的病人原本可以避免走进我的检查室，因为他们所患的癌症在很大程度上是他们的生活方式所导致的。

我并不想在此谴责什么，后悔毫无价值，我只是想告诉你实情。如果你问街上的人他们最害怕什么，他们会告诉你不是心脏病、艾滋病或关节炎，而是癌症！据说紧随其后的是当众演讲。我无法教你如何站到人前公开演讲，但是在这本书中，我将会告诉你：你可以为你自己和你的家人做些什么，你如何才能不成为我的病人，你如何为自己的健康负责。

尽管我们不可能预防所有的癌症以及其他令人恐慌的疾病，但是我们至少可以让自己“走上正确的跑道”，从而给自己提供一个跑完全程取得最终胜利的机会。谁也无法保证你是否能最终取胜。但是，从我父亲那儿学到的赛马经验告诉我：

How

Not 健康，自己负责

to Be My Patient

如果我们拥有足够的相关知识，懂得如何积极地参与到生命中最重要的这些比赛中去的话，那么我们就大大地增加自己取胜的几率。

你不妨赌一把。

在本书中，我引用了自己曾亲身遇到过的很多了不起的患者的真实故事。我真希望你能和他们见面，但是出于对他们个人隐私的发自内心的尊重，以及作为一个医生必须遵守的医患保密条款，我在书中隐去了他们的许多个人信息（这些也是你无需了解的）。这些人真真实实地存在，他们的故事实实在在地发生过。没有这些真人真事，我很可能无法完成这本书，无法陪你走完这个旅程。

爱德华·克里埃根

特别说明

本书部分章节提到了精神疗法（如冥想、祈祷、宗教等）在治愈疾病方面的作用，这是作者在自身国情下提出的现代医学的一种研究方向，其真实性 and 可行性有待进一步探讨，请读者在阅读时注意适当鉴别。

——出版者注

—— XX