

<<病得健康>>

图书基本信息

书名：<<病得健康>>

13位ISBN编号：9787504660510

10位ISBN编号：7504660515

出版时间：2012-6

出版时间：中国科学技术出版社

作者：金观源

页数：282

字数：243000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;病得健康&gt;&gt;

## 前言

近年来，高科技的巨大成就不仅推动了医学的高速发展，也带来了一系列意料之外的医学危机。

首先是对病人过度检查与过度治疗的危害。

2011年8月，美国《新闻周刊》刊文指出，冠脉支架、换膝手术，甚至是无所不在的核磁共振检查，以及某些常规的检验与做法，不仅价格昂贵，而且可能对病人健康有害，由此呼吁病人对医生说“不”，认为“这一个词可以挽救病人的生命”。

其次是滥用药物的危害。

2011年9月，《洛杉矶时报》的一篇报告透露，死于药物滥用的美国人已多于死于车祸者。

这主要是因为，在医学药物化的今天，滥用处方药事件的持续激增，使得因麻醉剂(合法的或非法的)致死的美国人数字猛增，在2009年，这个数字为37485人，而同年因车祸丧生的只有36284人。

被称为“白衣天使”的医生，向来被病人当作救星，在以现代医学为主流医学的美国，竟然呼吁病人不要总是听医生的话，这是多么的不可思议！

一切药物的开发与运用，都是为了疾病的防治，竟然会成为“杀人”的工具，而且死于滥用药物的人数超过了车祸遇难者人数，这又是多么的骇人听闻！

医生的误导、误诊、误治或药物滥用，可以使人死于无形之中。

这不得不使我们每一个人，尤其是已经患有各种各样疾病的患者忧心忡忡：我们经常要看医生，天天要服用各种各样的药物，是否也会有同样危险呢？

一个前所未有的新问题摆到了我们每个人的面前。

没病的人自然要保持健康，有病的人也要寻求健康地活着。

医源性的副反应，可以使原有的疾病“雪上加霜”。

我们千万不能未被疾病所害，而受害于医源性原因。

这就是“病得健康”的追求。

疾病与健康，通常认为是身体状态对立的两个方面，故病了就不可能健康。

本书的书名之所以选择《病得健康》，不是为了故弄玄虚、标新立异，而是通过近10年的系统医学研究，我们越来越深刻地体会到对于疾病的本质要重新认识，对于疾病与健康之间的关系也要进行系统分析。

如何理解“病得健康”？

它起码包括以下几个含义：首先，疾病是绝对的，健康是相对的。

世界上没有绝对健康的人。

西方有一个笑话，说一位老太太称赞她的家庭医生十分高明，每次看她时都能发现一种她自己以前没有觉察到的新病。

确实，没有一个人，尤其是老年人，可以说自己永远或完全是健康的。

对此，用一句话来归纳，那就是：“有病易，无病难”。

近年来系统医学的研究，已经提出可以把“健康”定义为机体功能或结构处于稳定的状态(稳态)，所谓疾病则是由于维持稳态的机制出了问题，导致稳态的持续偏离。

但疾病发生后，通常有向两个相对方向变化的可能：或是好转与痊愈：或是恶化与蔓延，包括并发症的发生，最终导致死亡。

在这层意义上来说，病得健康，就是要努力使疾病向好的方向移动，而杜绝或预防向坏的方向发展。

其次，即使病了，也要健康地生活。

当今的临床疾病谱正面临着重大的改变，即从急性传染性疾病到慢性病的转变。

纵观人类文明社会出现以后的整个疾病史，早期基本上以传染性疾病为主，各种各样的病毒性、细菌性传染病是对人类最大的威胁，包括早期的肺结核、天花，2003年的SARS以及最近的新型流感。

随着医药的进步，特别是疫苗的发明，使得人类能够把这些传染性疾病基本控制住。

世界卫生组织在20世纪70年代宣布，人类已经消灭了天花。

当今社会慢性病患者在迅速地、显著地增加，对大部分国家来说，目前人体健康最大的威胁，不再是传染病，而是慢性病，即慢性非传染性疾病，包括肿瘤、神经退行性疾病(如老年痴呆症)、代谢性疾

## &lt;&lt;病得健康&gt;&gt;

病(如肥胖和糖尿病)和心脑血管疾病等。

慢性病或老年病，虽不像传染病会瞬间爆发，人们有几年甚至几十年的时间来进行防范，但是一旦得了病也不大可能在短时间里治好。

因此，对于大多数慢性病要有正确的战略、战术，如打“持久战”一样，要重视生活方式的改善。

第三，当无法通过简单的干预手段使疾病痊愈时，对于是否采取激烈的干预手段要慎重。

要考虑是否能与病“和平共处”，要避免因干预手段造成的疾病恶化或其他严重副作用(如医源性疾病)；而且，“塞翁失马，焉知非福”。

有时，机体也会受惠于某些疾病，如患某些传染病后导致的免疫力提高；还有“久病成医”的好处，如因为长期患病而增加了对疾病的“知晓”程度与行为预防知识，可以比别人明显减少受某些严重疾病威胁的概率。

总之，我们深信，疾病与健康是可以相互转化的，不仅大多数疾病会痊愈或受到控制，即使是不治之症，我们也有机会与它们长期共存，保持较好的生活质量。

我们提倡“病得健康”，是想告诉人们要尽可能地做自己身体的主人。

世界上没有谁会比你更了解自己的身体！

也没有谁会比你更关心你的健康！

当患病的时候，你需要医生的治疗，是医生治疗的对象，也是疾病的载体，更是康复的主体，无论采用何种医疗干预，都必须通过你的身体、你的康复能力来实现。

所以，能否早日痊愈，能否与病“和平共处”，能否避免医源性疾病，都离不开你对疾病的理解，离不开你自己在疾病防治过程中的主观能动性。

你的角色与医生同等重要！

让“病得健康”作为我们每一个人的座右铭吧！

金观源 2011年12月 于美国密尔沃基

## &lt;&lt;病得健康&gt;&gt;

## 内容概要

《病得健康(疾病缠身时的对策)》由金观源所著，这是一位美籍华裔医学家给您的临床忠告。

当一个人患病时，医疗干预并非都是必要或恰当的。

不恰当的医疗干预可以使原先的疾病“雪上加霜”。

现代医学的发展已经认识到过度检测、过度干预的严重危害，包括药物毒副作用；当一些严重疾病，如高血压、糖尿病乃至癌症缠身时，急于对抗的心理也经常妨害与病“和平共处”战略的执行，导致疾病恶化。

此外，临床治病时，躯体的自我康复能力经常被忽略，应用各种自然疗法时则又缺乏谨慎。

纠正处置疾病的这些错误方法的对策，体现的就是“病得健康”的新理念。

每一个关心自己健康的人，尤其是中老年患者，一定要把握好21世纪就医的这一新理念。

它不仅能使自己驾轻就熟地配合医生正确的决策，而且可以不为各种“神奇”的医药广告所动心，不再在鱼目混珠的保健市场随波逐流。

《病得健康(疾病缠身时的对策)》是国内第一部以系统医学观点表述疾病防治的科普读物，内容新颖有趣，文字深入浅出，实用性强，适合每一个关心自己健康的读者，尤其是中老年人。

<<病得健康>>

作者简介

金观源，1982年毕业于浙江大学医学系与心血管生理专业，硕士研究生。

1989年移居美国，在威斯康新医学院放射系完成博士后。

曾任威斯康新州政府中医针灸顾问，美华学社（美国教授科学家学社）创会会长，旅美科学家工程师专业人士协会会长。

现为美国国际整体医学研究所所长，广州中医药大学名誉教授，北京开放大学客座教授，是国内外系统医学和时间医学的积极倡导者之一。

著作论文丰盛，代表作有《现代时间医学》、《临床针灸反射学》、《生物钟与健康》、《针灸与控制论》、《风靡世界的针灸之谜》。

## &lt;&lt;病得健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 1 健康：躯体的智慧
  - 1 内环境与稳态
  - 2 “拮抗装置”之谜
  - 3 强健的生命系统
  - 4 无奈的脆弱性
  - 5 被劫持的强健性
  - 6 里应外合的病因
  - 7 疾病定义的困惑
  - 8 健康状态
- 2 与病魔抗争的谋略
  - 1 现代疾病的特殊性
  - 2 我的病，我做主
  - 3 寻求疾病动因
  - 4 倾听“第二意见”
  - 5 “三堂会审”来决策
  - 6 借鉴他人经验
  - 7 注重个体差异
  - 8 遵医嘱与临床依从性
  - 9 对过度干预说“不”
  - 10 谨防医源性疾病
  - 11 “是药三分毒”
  - 12 亡羊补牢的“吃与动”
  - 13 三级预防与先发制病
  - 14 防范疾病的反跳
  - 15 打破恶性循环
  - 16 冲出疗效瓶颈
  - 17 矫枉不过正
  - 18 与医生互动
- 3 疾病自愈的神奇
  - 1 免疫：从天花到禽流感
  - 2 疼痛与镇痛
  - 3 止血与纤溶
  - 4 伤口修复与疤痕
  - 5 炎症与抗炎
  - 6 动脉的侧支循环
  - 7 肝与心脏组织的再生
  - 8 人体的自愈能力与促进自愈的手段
  - 9 针灸的独特作用
  - 10 妙招治眩晕
  - 11 胰岛素与老年痴呆症
  - 12 伤腿复原与再生医学
- 4 过度治疗的陷阱
  - 1 医生罢工致社区死亡率下降——不是“黑色幽默”
  - 2 过度治疗的危害
  - 3 过度治疗的原因

<<病得健康>>

- 4过多的临床检测
- 5筛检宫颈癌
- 6结肠镜与肠穿孔
- 7冠脉支架与冠心病
- 8脑血管支架与中风
- 9抗凝与防治出血
- 10甲状腺癌与放射性碘
- 11CT与癌症
- 12抗癌疗法的选择
- 13膝关节与腰椎手术
- 14滥用抗生素
- 15阿司匹林过量与流感
- 16接种疫苗的风险
- 17让人不安的安眠药
- 18令人抑郁的抗抑郁药
- 19不良的临床常规
- 5 老年人的求生对策
  - 1老年人的“多米诺效应”
  - 2老年患者的病情特点
  - 3控制慢性炎症
  - 4对抗氧化应激
  - 5适宜处置退变性疾病
  - 6“保健新十六字诀”
  - 7基因预测寿命
  - 8测算生物学年齡
  - 9挑战人寿极限
- 6 “与病长相存”的信念
  - 1常存忧患意识
  - 2“既来之，则安之”
  - 3与慢性病“和平共处”
  - 4久病成医
  - 5长寿的“病秧子”
  - 6癌症是慢性病吗？
- 7 降血压=平常事
- 8关注肥胖一辈子
- 9在“鼾声如雷”的背后
- 10“好死”与“赖活”
- 11评估生活质量
- 12活着，才有希望
- 7 回归自然的谨慎
  - 1整脊、推拿的意外
  - 2练习瑜伽术须小心
  - 3运动的“双刃剑”
  - 4气功的科学本质
  - 5入静与“走火入魔”
  - 6中药的返璞归真

<<病得健康>>

7 “餐桌保卫战”

8 透视“洋补品”



## &lt;&lt;病得健康&gt;&gt;

## 章节摘录

如果跟着贝纳德、坎农的研究思路去回顾，我们可以看到，当贝纳德断言体液是保持躯体稳定性的条件时，不论他讲的是哪种体液，不论该体液的存在是有管道还是无管道的，他所表述的内环境是材料，而非机制(或者说行为)。

作为机制来表述的稳态，是坎农首先提出的，他称之为拮抗装置，并且断言躯体内这类拮抗装置非常多，而且一般是多重的，非常复杂。

坎农指出，生命体各部分生存所需条件的苛刻，与其整体的稳定性并不矛盾，虽然这些条件也许每时每刻都处于干扰之中(干扰可以来自外部和内部)，但有机体具备这样一种能力：这些条件一旦发生偏离，其偏离会迅速得到纠正。

比如，当我们持续进行20分钟强烈的肌肉运动时，可以产生巨大的热量，倘若这些热量不能及时散发掉的话，它们足以把身体内的蛋白质凝固起来，就像一个煮熟的鸡蛋那样。

此外，连续的肌肉强烈活动，还会在运动的肌肉内产生大量的乳酸(即酸奶中的酸)，如果我们的躯体没有另外的一套机制来对抗的话，那么该乳酸数量之大足以在瞬间把血液中的碱全部中和掉，成为一种祸害。

坎农把躯体维持稳态的这种机制称为拮抗装置。

他认为，也许正是这种拮抗装置的存在，才能把各个部分组织成一个整体，使得生命和组织系统能在各种各样内外干扰下长期存在。

正因为如此，空气极为干燥地区的居民在保持他们的体液上并无多大困难；攀登高山探险或高空飞行的人，尽管其周围环境的氧分压已经明显降低，但不会有严重的缺氧。

坎农的思路是对的。

对于身体每一种功能的稳态，都可以找到相应的拮抗装置。

譬如，血糖的稳态，起码有胰岛素与高血糖素作用的对抗；动脉血压的稳态，起码有缩血管物质(去甲肾上腺素、血管紧张素、加压素、内皮素等)与舒血管物质(心钠素、缓激肽、前列腺素、一氧化氮等)作用的对抗。

为了维持体温的稳态，我们的身体具有分别升高体温与降低体温的两套不同装置：血管收缩以减少热辐射与骨骼肌快速收缩(肌肉颤动)以增加产热；皮肤血管扩张则增加热辐射，出汗(汗腺分泌)蒸发则带走热量、冷却身体。

但遗憾的是，由于坎农沿袭了贝纳德只注重内环境的传统，没能足够重视神经系统在维持稳态中的作用。

他只把神经系统看作保持稳态机制中次要与辅助的工具，而不是主导的地位。

其实，在诸如体温稳态的维持过程中，必须有神经系统的参与，尤其是在中枢神经系统——脑的控制下，才能实现这两类装置的拮抗作用(图1—1)。

也正是因为这一疏忽，后人把贝纳德与坎农创建的稳态称为“没有脑袋的生理学”。

由坎农提出的拮抗装置之谜，后来被先后涉足哲学、数学、物理学和工程学，最后才转入生理学研究的美国数学家维纳以负反馈原理揭开。

P6-7

## &lt;&lt;病得健康&gt;&gt;

## 后记

2012年2月12日，我正在为本书付梓做最后修改之际，国内家里传来噩耗，我的母亲以93岁高龄平静地在家中睡眠中辞世。

母亲毛瑞雯，浙江义乌人，生于1919年。

抗日战争期间，她作为一名护士，曾独自一人成功护送军队医院药品向后方的转移。

母亲的生命力十分旺盛，毕生与多种严重疾病进行了顽强的抗争：1950年前后患重症肺结核，当时应用人工气胸的治疗方法，以牺牲一侧肺功能(肺硬化)的代价止住了频繁大咳血；1963年患泪腺癌，又以摘除一只眼球的代价战胜了癌症的转移；1970年后患更年期高血压；80岁高龄后得房颤与心功能不全；90岁后又开始老年性记忆力降低……但她从未退却，一方面积极治疗，另一方面努力改善自己的生活方式，提高防治疾病的抵抗力。

在长期只有一侧肺与一只眼工作、生活的岁月里，她不仅全力支持丈夫工作，照料、培养子女长大成人，甚至还要帮助照料孙辈；她一直到临终前不仅生活都能自理，还要为同龄的父亲读报。

有谁可以想象，母亲在长达近50年的时间中，每天用一块纱布遮盖住手术与放疗后始终未愈的眼眶伤口，并坚持每隔1~2天就要为自己换药，却从未抱怨，依然对自己的健康生活充满着信心与情趣。

母亲抗争病魔的经历，是各种慢性病人能够做到“与病长相存”，或者说“病得健康”的一个典例。

我之所以坚信许多慢性病的患者都有可能做到“与病长相存”，首先是受到母亲长期患病经历的启发。

母亲知晓我要写本书之后，不仅一直关注本书的写作与出版，而且还为我提供了她与疾病作斗争的各种体验，如在“‘三堂会诊’来决策”一节中关于她患泪腺癌的真实故事。

所以，本书的出版，将告慰母亲的在天之灵，也是对母亲平凡而伟大一生最好的纪念。

此外，我还要为本书提供例证的其他各位患者表示衷心的感谢，他(她)们中有的我的亲人、亲戚、朋友，有的是我治疗过的病人，有的已经在与病魔的抗争中取得了胜利，有的却已不幸故世或付出了沉重的身体损伤代价。

后人将吸取他们的患病经历中所隐含的深刻医学教训，永远记住他们对医学发展所做的巨大贡献。

金观源 2012年3月26日

## <<病得健康>>

### 媒体关注与评论

人类不仅为疾病所苦，还为疾病的观念所困扰。

在过度治疗、过度检查的今天更是如此。

二十一世纪的人类。

如果不改变疾病的观念，医学的进步将淹没在过度干预的洪水之中。

——金观涛 在医学科技高度发展的今天，为了防范过度干预可能带来的副反应或并发症，以及不损伤患者本身的康复能力，系统医学提示临床医生要尽量避免不必要的医疗干预手段。

——凌 锋

## <<病得健康>>

### 编辑推荐

在慢性病取代急性传染病流行的今天，我们每一个人不仅都难逃病魔的威胁，而且还要遭受现代医学过度检测、过度干预以及药物毒副作用等可能带来的“雪上加霜”的危害。这已经引起全社会与医学界极大的关注，甚至有人撰文呼吁对医生说“不”，认为“这一个词可以挽救病人的生命”。

“病得健康”新理念就是围绕这一主题展开的。

《病得健康(疾病缠身时的对策)》由金观源所著，本书介绍了“不被治疗干预所害”的一系列对策，寻求“即使病了，也要健康地活着，要具有良好的生活质量”……

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>