

<<医生向左，病人往右2>>

图书基本信息

书名：<<医生向左，病人往右2>>

13位ISBN编号：9787229018146

10位ISBN编号：7229018145

出版时间：2010-1

出版时间：重庆出版社

作者：曾志锋

页数：183

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>

<<医生向左，病人往右2>>

前言

有一种植物，叫做卷柏它具有“死”而复生的本领它生长在干燥的岩石缝隙或荒石坡上一旦失去水分供应，它会将枝叶拳曲抱团，并失去绿色，像枯死了一样这样的枯死状态可以持续一年、两年，甚至更久的时间然而一旦遇到水分，哪怕只有一点点它就可以“死”而复生，舒展枝叶，翠绿可人有一种动物，叫做熊虫它也具有“死”而复生的本领它只能生长在潮湿的环境一旦水分不足，就进入“死亡”的状态然而即使过了100年烤得干干的熊虫，只要一滴水滋润便能复活……在我接触的人群中，也同样上演着许多这样的奇迹。

几年前，我写了两本健康科普书《医生向左病人往右》和《你可以不生病》，旨在帮助朋友们以另一种角度和思维去认识疾病、理解健康问题。

令我感到惊喜的是，这两本书所传递的思想，正在生根、发芽，并使越来越多的朋友从中获益。

在这些朋友中，有些人身患绝症，但按照书中的理念实践后奇迹生还，真正在实践中谱写了属于自己的生命奇迹；有些人深受慢性病的困扰，病魔缠身，虽暂无性命之忧，却活得异常痛苦，但在实践了书中所述方法，在不断改变自己的过程中，意外地得到康复而获新生；有些人虽自己并无病痛困扰，却乐于助人，不断地将此方法推广，而让更多人获知受益……太多这样的故事无法在此一一详述，这些朋友康复的经历给了我极大鼓舞和无穷的信心，支持我更深入地研究人体和健康这样精妙的课题。

几年前，我在国内提出基因营养学的概念，但当时关注此领域的人却少之又少，时至今日，在人类基因组计划的深入推进的大背景下，在国际上营养基因学的研究已经成为其中一个热点、亮点。

随着研究的深入，基因、营养、疾病三者之间的关系正不断地被揭开。

然而科研的成果，很少真正展示在普通读者的面前，这是一件令人非常遗憾的事情。

基于此，希望通过本书的写作，可以为读者提供一个了解现有科研成果的契机，为读者打开一扇了解自我之门，让来自生命科学领域最前沿的成果能够真正影响普通人的生活。

同时也借此机会，抛砖引玉，希望更多的同行也能关注，也来参与，从而使更多人从中获益。

<<医生向左，病人往右2>>

内容概要

作者曾志锋是目前国内少数几个真正运用营养素及调整生活方式来使病人康复的科学家，生物医学博士，师从著名分子生物学家、广东省政协副主席、广东省民革主席、暨南大学副校长周天鸿教授。

从事病毒基因结构与功能，细胞与基因结构，肿瘤发病机制等研究。

曾博士在将研究结果运用到临床保健过程中，提出基因营养学说，为饱受慢性病煎熬的病人带来康复的希望。

同时发起肿瘤及慢性病康复行动，使越来越多的人群在实践曾博士保健方法时得到康复。

你是否知道：什么食物可以预防疾病?生病时该吃什么食物? 我们日常食用的水果、蔬菜、谷类、肉类及鱼类均能帮助我们强健身体，抵抗疾病的侵害，预防和治疗大小病痛，如痤疮、骨质疏松症、心血管疾病和癌症等。

许多食物具有促进发育、抗衰老、降低胆固醇、缓解更年期症状等功效，你应该善加利用。

专家在本书中告诉你如何轻轻松松地在自己日常饮食中增加这些有疗效的食物。

在此，我们希望你在新世纪里采用绿色生活新概念，吃得正确，吃得健康。

<<医生向左，病人往右2>>

作者简介

本书作者曾志锋是目前国内少数几个真正运用营养素及调整生活方式来使病人康复的科学家，生物医学博士，师从著名分子生物学家、广东省政协副主席、广东省民革主席、暨南大学副校长周天鸿教授。

从事病毒基因结构与功能，细胞与基因结构，肿瘤发病机制等研究。

曾博士在将研究结

<<医生向左, 病人往右2>>

书籍目录

第一部分 生命的奇迹 第一章 还原十七岁的花季——嗅神经母细胞瘤病友的康复故事 第二章 一个月的奇迹——脑瘤病友的故事 第三章 重建生命——乳腺癌复发转移后的康复故事 第四章 将信将疑——甲状腺肿瘤病友的悲喜故事 第五章 奇迹就在身边——姐妹花的乳腺恶疾康复故事 第六章 与死神擦肩而过——心衰病友的ICU生活 第七章 相信光明总会到来——糖尿病病友的康复体验 第八章 还原生命之美——摆脱二十年的丙肝困扰 第九章 原来如此——高血压病友的另类生活 第十章 也没想象中那么严重——类风湿性关节炎不用药的日子 第十一章 决定权就在你的手中 第十二章 给朋友们的几个建议

第二部分 基因营养学概论 第一章 基因营养学的基本概念 一、基因 二、营养与药物 三、营养基因学 四、基因营养学 五、疾病和健康 六、疾病的发生与发展 第二章 基因、营养与健康 一、基因、营养与DNA修复 二、基因、营养与细胞过程 三、基因、营养与炎症反应 四、基因、营养与有毒物质的代谢 五、基因、营养与人体激素平衡 第三章 人体的天赋资源 一、奇妙的人体器官 二、威力十足的免疫系统 三、健康的源泉——干细胞 第四章 人体的康复机制 一、自我牺牲机制 二、自我保护机制 三、化生机制 第五章 康复之道 一、健康的信道 二、康复策略 三、康复反应

第三部分 疾病与康复 第一章 慢性疾病是个有趣的话题 一、M计划：一日三餐 二、S计划——：要睡着 三、C计划：定期清洁 第二章 糖尿病的康复要素 一、认识糖尿病 二、关于糖尿病的病理解析 三、关于糖尿病的几点思考 四、关于糖尿病的营养补充建议 第三章 肝病的个月康复之道 一、认识肝脏 二、非酒精性脂肪肝 三、慢性病毒性肝炎 第四章 攻克类风湿性关节炎 一、关于类风湿性关节炎 二、关于类风湿性关节炎的几点思考 三、关于类风湿性关节炎的营养补充建议 第五章 妇科疾病是一类简单的健康问题 一、女性生殖器官解剖学特点 二、激素与女性健康 三、常见妇科疾病 四、关于妇科疾病的思考 五、关于妇科疾病的营养补充建议 第六章 肿瘤并非不可战胜 一、人们为何如此害怕癌症 二、为何还有那么多人死于癌症 三、癌症是一种细胞和能量疾病 四、癌症并不可怕 五、人体具有抵御癌症发生与发展的机制 六、对抗癌症的六把利刃 七、肿瘤是一场危机 八、关于肿瘤康复的营养建议 后记 选择健康

<<医生向左，病人往右2>>

章节摘录

她，在这二十年来饱受了丙肝病魔的折磨，但却很少有人知道她的身体状况，所有苦水只能自己独自往肚子里咽。

二十年后的今天，她的肝炎奇迹般地康复了，还是很少人知道，但她自己却在一个人独自偷着乐。

【案情回放】1988年，马雅在生孩子的过程中因为出血过多而输血，结果不到一个月时间开始出现黄疸，住院后被定为迁延性肝炎。

当初只查了乙肝，结果没发现乙肝病毒，直到2000年再次发病时才发现原来丙肝病毒才是罪魁祸首，但此时已经出现肝硬化的症状了，已经被肝炎不明不白折磨了十二年的马雅简直要崩溃了。

可又有什么办法呢？

！

在这十几年来，所有能找得到的好药都用上了，可仍然阻止不了病情的发展，假如病情进一步恶化的话，等待她的将是肝癌，如果真的发生的话，后果不堪设想。

虽然家庭经济条件较好，每当有新药、好药推出，她都第一时间用上，但就是无法彻底根治，病情时好时坏。

就这样拖了十几年，但除了家里亲密的人知道她患病之外，单位、亲戚朋友几乎都不知道她的健康状况，这无疑在心理上增加了不少额外的负担。

十多年过去了，随着年龄的增长，马雅无论心情还是身体状态都日益憔悴，虽然物质生活富足，但却拖着疲惫的身心生活在痛苦之中。

偶然一次机会她看到我的书，并在当地病友的帮助下开始改变自己的饮食、生活方式，并进行适当的营养补充。

一个月过后，她便开始感受到身体正在发生奇迹般的变化，在停止使用药物的情况下，肝功能检查显示正常，而十几年不曾有过的轻松感好像重新回到了身上。

自己身体的变化使马雅对食物产生了信心，并开始热衷于尝试这种“新”的疗法。

现在的她，外人依然不知道她曾经是丙肝患者，只是发现她与以前相比反而显得更年轻，也不像以前整天愁眉苦脸。

反而像喝了蜜糖一样整天乐呵呵的，大家都猜不透到底她是怎么回事，只是一年的时间竟然好像换了个人似的。

只有她自己清楚知道，她是在为能够摆脱纠缠了十几年的丙肝病魔而偷偷开心。

【案例分析】在医学上，治愈丙肝的难度一点也不亚于治愈乙肝，也算是个大难题。

马雅的丈夫是当地三甲医院的医生，而且名气不小。

作为医生最痛苦的事情莫过于能治别人的病却不能治亲人的病。

脑海中的医学知识让他无论如何也不能相信妻子在最好的药物都无法治愈时，会因为食物的变化而获得如此巨大的改变。

但他又不得不相信，事实摆在眼前，即使自己无法理解当中到底发生了什么事，也只能开心地接受这个令他难以置信的好事。

一个久病不愈的人也许对于自己身体的改善感受会特别明显，哪怕是一丁点的改善，也会让他们看到希望。

而长期以来身体处于那种难受和压抑的状态，只要稍微有些好的感觉他们都能在第一时间感觉到，例如一般人对睡眠质量的改善不会有很多感觉，但是对于一个长期失眠的人来说，只要能够早入睡十分钟，就能令他们高兴不已：一个从来都没有顺当排便的人，假如能够令他体会一次排便时的通畅，一定会令他整天的心情大好；对于整体胃胀，吃一丁点食物也会难受半天的人来说，如果能让他吃完饭后胃不难受，那他就会觉得异常满足；一个整天头脑昏昏沉沉的人。

如果能让他的大脑清醒一刻，他也许会觉得是奇迹……马雅就是这样一个人，所以当她的第一次吃完营养素后，她惊奇地发现，自己的睡眠质量改善了，很久都没有这么踏实地睡过觉了，她突然觉得自己可能找对方法了，这也许就是她一直苦苦寻找的东西，于是她下决心好好感受一下这些营养补充剂和不起眼的食物到底能给她的身体带来多大的改变，是不是真能带来奇迹。

<<医生向左，病人往右2>>

结果如她所愿，从睡眠开始，她精力开始提升、排便开始正常、肤色开始改变……从一点点小小的变化开始，直到最后肝硬化逆转，病毒转阴，彻底康复。

每一个小的改善和变化，都让马雅对自己的身体更加有信心，也让她坚定不移地坚持自己的调养计划。

能否体会自己身体细微的变化，这是能否坚持执行计划的关键。

有些朋友比较奇怪，只会关注身体不好的感受，而容易忽略身体好的改变，因此每天都在想着还有什么问题没解决，而不是想着我今天又取得了什么成果。

恢复健康，本来就是一件系统工程，身体不可能一次就将所有的不适都改善，假如不能够很好地着眼好的变化，而总盯着大问题看，那么康复的信心很难建立，这样并不利于坚持整个调养计划。

假如能够不断地从身体细微的改善中建立康复的信心，那样才能建立康复的基础。

<<医生向左，病人往右2>>

后记

在我写这本书的时候，我不断地去总结和分析经手的病例，希望能够从中找到更多有价值并能帮到更多人的东西。

有一个非常有趣的现象是，当这些人找到我的时候，几乎都是走投无路了，找到我只是不想放弃最后一线希望，也有一种死马当活马医的心态。

不过幸运的是，大部分的人在找到我之后都创造了生命的奇迹，在苦苦追寻、历经磨难后总算重获健康。

每当看到那些重获健康的人，带着新生回去时，我都会感到无比欣慰。

但是我非常清楚地知道，我只是一个普通人，虽然我尽最大的努力想要帮助所有需要帮助的人，但是这只能是一个美好的愿望，因为我不是神，我并不能让奇迹发生在所有人的身上。

那么我该如何教那些满怀希望的人，去面对他们最不愿意面对的死亡呢？

又怎么忍心让他们接受那样残酷的事实呢？

这个问题困扰了我很久，久久不能找到答案，直到最近我看到了两本书，受到启发而豁然开朗。

希望我领悟的东西能帮助到更多那些我无法帮助的人，使他们能够坦然面对死亡。

2009年7月18日，我在翻看细胞生物学经典教材，看到一部分非常熟悉的内容——细胞程序性死亡。这部分内容我再熟悉不过了，只是这次看突然间有了另一种感悟，这种感悟与专业无关，而与生死有关。

我们知道，人体的正常运行有赖于组成人体的细胞增殖和死亡之间的调节平衡以及适量的细胞分化。

为了保持这种平衡，人体有一套专门的机制来控制这种平衡，那就是程序性细胞死亡。

这意味着一件事情，那就是死亡。

<<医生向左，病人往右2>>

编辑推荐

《医生向左,病人往右2》：基因营养学的最新成果，将使慢性病成为历史！

假如你是一个愿意活得健康的人，你一定会在阅读《医生向左,病人往右2》的过程中获益！

假如你是一个饱受疾病困扰的人，你一定会在阅读《医生向左,病人往右2》的过程中获益！

假如你是一个不幸身患恶疾的人，你一定会在阅读《医生向左,病人往右2》的过程中获益！

假如你是一个正处于迷惘中的人，你一定会在阅读《医生向左,病人往右2》的过程中获益！

阐述了基因营养学与健康之间的关系，揭示疾病康复的原理，描述了常见的一些慢性病发生的机制及康复的要点，同时提供了这些年来各种疾病康复的成功案例，帮助您重新认识人体，认识疾病并树立战胜疾病的信心。

在支持身体健康的过程中，决定性的因素并不在于使用的是什麼方法，而在于方法是否使用得当，是否用对了。

能否用对方法，关键的因素又在于是否能够正确分析病因。

人体拥有最佳的病痛处理能力，我们要做的是，找到它、利用它、影响它、改善它 人体蕴含的神奇力量，永远超过我们的想象力，它的智慧也远非我们可以理解，我们所要做的是，信任它、支持它、依靠它。

面对恶疾，坦然和恐惧只在一念之间，而这一念则由你来决定！

重新认识慢性疾病，是许多患者及家属最应该做的事。

这《医生向左,病人往右2》着重阐述了基因营养学与健康之间的关系，揭示疾病康复的原理，并描述了常见的一些慢性病如肿瘤、糖尿病、高血压、肝炎、类风湿性关节炎等发生的机制及康复的要点，同时提供了这些年来各种疾病康复的成功案例。

旨在帮助读者重新认识人体、认识疾病并树立战胜疾病的信心。

“我从事生命科学研究多年，致力于对抗细胞功能障碍引起的各种疾病，如肿痛、各种肝病、糖尿病、衰老……善于利用人体各种天赋资源来帮助您对抗恶疾，以支持您活得更好，更长久。

”——曾志锋

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>