

<<有病不要乱求医>>

图书基本信息

书名：<<有病不要乱求医>>

13位ISBN编号：9787229019419

10位ISBN编号：7229019419

出版时间：2010-5

出版时间：重庆出版社

作者：孙恩棣

页数：213

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>

## <<有病不要乱求医>>

### 前言

现代西医科室细分，容易导致“头痛医头，脚痛医脚”。

而中医的“上工”又是少之又少。

如何求得一个更好的养生治疗方案，是每个人应有的常识。

中医重全局，西医重细节古人云：“不为良相，则为良医。”

传统医学更像一种哲学，它和政治、经济一样，是一种经世之学。

传统中医的优势不独在于整体治疗的理念，宏观、系统的思维方法，更在于将人体、社会乃至宇宙当做一个有机的整体去看待。

现代西医朝着精微的方向发展，已到基因的面。

精细、精确、高效，是现代医学的优势。

但西医的细分化产生的一个弊端就是“大局观”不足，在整体治疗方面仍有缺失。

这促使很多智者反思现代医学，向传统医学借智慧。

对待健康，我们应该有实事求是的态度。

假如我们能够用传统中医的“全局观”，用现代医学的精准手段解决细节问题，我们的健康就会更有保障的。

要重视医学的人文精神事实上，无论现代医学还是古代医学，都对太多疾病束手无策。

在某种程度上讲，人文关怀、精神慰藉与药物、手术等治疗手段同样重要。

## <<有病不要乱求医>>

### 内容概要

中医认为，病是病根，症是症状，有着明确的区分。

很多症状是人体自愈现象。

抑制症状，可能是多余的关照。

发烧和食欲不振是世间的两大名医；疼痛是上帝送给人的礼物。

中医讲究以毒攻毒，以病治病。

“治风用风，治热用热”，健康需要“大局观”。

小病不断，大病不犯。

有“病”不一定是坏事。

从来不生病，一病就要命。

没“病”不一定就健康，也可能是免疫系统不够敏锐。

“药不瞑眩，其疾不愈”。

要区分药物的副作用与瞑眩反应。

中医讲究“虚不受补”，小心被补品害惨。

免疫力是把“双刃剑”，开非越高越好。

本书以真心的关照，希望每一位朋友都能真真切切地照料好自己和家人的健康。

## &lt;&lt;有病不要乱求医&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 有“病”不一定是坏事——重新审视疾病 我们对疾病的理解“科学”吗 没有症状，就等于健康吗 有“病”，就一定是坏事吗 生病了，一定表示健康在恶化吗 有病，就一定要吃药吗 免疫力越强越好吗

第二章 见微知著——你应该读懂的健康信号 中医诊断能够“见微知著” 中医主旨在治病 症现于四肢五官，病存于五脏六腑 指甲是健康的晴雨表 鼻为面诊之王 舌与健康征兆 从头到脚识病征 留意你的感受

第三章 中医王道，西医霸道——扶正还是祛邪 症状是“正邪相搏”的表现 菌不畏死，奈何以死惧之 对抗性疗法不能解决根本问题 中医是不求速效的治疗方案 “开门逐寇”与“关门打狗” 中医更重“缘” 开膛破肚找西医，固本培元找中医 急则治其标，缓则治其本

第四章 六邪致病——引发疾病的自然界因素 导致人体生病的六邪 风为百病之长 治疗感冒，辨证用药 寒邪可导致炎症 寒邪内侵 湿邪探微 中医的风湿与西医的风湿病是一个意思吗 燥邪伤人 “上火”是什么 “火”从哪里来

第五章 内伤七情——良好的心态是祛百病的法宝 养心莫执著，人生如道场 内伤七情——你的心情会伤害你的脏腑 脑内有良药，也有毒药 容易因情绪引发的疾病 病由心生，亦由心去看看你的压力指数

第六章 以梦探病——让梦境告诉你身体的状况 中医梦诊——不等于周公解梦 梦的解析——常见病会出现的梦境 中西结合的释梦原则

第七章 一套脏腑，各自表述——不同视角下的脏腑疾病 中医的藏象之说与西医的解剖学 “肝生于左”错了吗 “中医心”遇见“西医脑” 心脏换了，性情也变了 记忆完全存储在大脑中吗 脾脏与胰脏 中医里为何没有胰脏 “肾虚。不等于肾脏病 中西医如何治胃病

第八章 人体经络与穴位——开启人体自愈的药库 经络存在吗 人体经络系统 人体十二经穴 针刺穴位 经络是脏腑表里关系的关键

第九章 顺时养生——时间里的长寿密码 人到底能活多久 健康，取决于你的生活方式 是什么减少了“长寿村” 估一估自己的寿限 《黄帝内经》十二时辰养生 西医的保健之道——生物钟 人一生中几个“最”值得注意的时间 “男八女七”的生命节律

第十章 上工治未病——远离亚健康就是远离疾病 “治未病”是最高明的医术 你现在的状态健康吗 亚健康的讯号——你该注意自己的身体了 消除亚健康，先从调理体质人手 一点小窍门，解决你的燃眉之急

第十一章 是药三分毒——适合自己的才是好药 砒霜救人无功，人参杀人无罪——吃对不吃贵 中药有偏性，西药有副作用 不可超量服用的“无毒”中药 不可忽视的常用西药的副作用 这些要注意——医生不会开给自己的药物 不可自己乱吃中药 服用处方药必须“讲原则” 中药不忌口，坏了大夫手 吃西药时该注意的饮食禁忌

第十二章 与瘤共存——抗癌何必硬碰硬 癌，“走火入魔”的细胞 癌症会传染吗 癌症会不会遗传 西医对付癌症的“三大战役” 癌症，不适当的对抗性治疗会加速死亡 医生们患癌症时会怎么办 带瘤生存，与瘤共存，与癌症和平相处 “中医耽误陈晓旭”与“西医杀死罗京” 癌症性格与抗癌细胞——心态好的人不易患癌症

第十三章 医学必须是“科学”吗——走出“唯科学主义”的谬误 这真是医学昌明的时代吗 三分治，七分养 医疗，只是防止健康恶化的手段 阑尾真的无用吗 我们比身体更聪明吗 中位数不能传达什么 中医是“如科学”

第十四章 做一名聪明的医疗消费者——正确对待医患关系 医院里那些你不知道的“潜规则” 不要忘记你就医的权利 你不能相信的“中医” 要把就诊的时间用在“刀刃”上 至少交一个医生朋友

## &lt;&lt;有病不要乱求医&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章有“病”不一定是坏事——重新审视疾病我们对疾病的理解“科学”吗因为分不清“病”和“症”，很多人，甚至某些医生，都会想当然地认为，身体指标异常就是疾病。

在“身体不适就是病”的逻辑下，许多“症”被判定为“病”，被“消灭”。

新近研究发现，有的细菌和病原体需要铁才能生长，当人体患有这些细菌和病原体感染的疾病后，人体会主动让铁成为缺乏性物质，以“饿死”病原体，帮助机体抗病，从而形成了临床常见的缺铁性贫血症。

研究证明，这样的缺铁性贫血对人体是有益的。

但在临床上，许多结核病患者常有缺铁性贫血的情况，医生如果根据惯例给病人“补铁”，结核病反而会更加严重。

我们为什么生“病”身体指标异常就是疾病，这种信条正日益受到来自西医阵线内部的质疑。

在美国学者R.M. 尼斯和G.C. 威廉斯所著的《我们为什么生病》一书中，作者从进化论的角度解释人为什么会生病，为我们提供了有别于传统西医思维模式的一种新的视角——为什么会咳嗽？

咳嗽，是人体为了从呼吸道排除异物而专门设计的一种复杂的防御机制。

过度地镇咳，有可能死于肺炎。

为什么会贫血？

细菌感染后因铁被管制而含量偏低的贫血，是人体为了抵御感染而启动的自我保护机制。

为什么会感到疲劳？

感受疲劳的能力是为了避免身体过度劳损。

为什么会焦虑？

焦虑是为使我们免受未来的危险与打击。

在危机面前，焦虑影响我们的思维、行为和生理，使外面处于应激状态。

有时这些焦虑是多余的，但被一次毁灭的代价要远远大于对一百次误报警告作出反应的成本。

如果把人体自我保护所引起的症状也定义为“病”，那么有几个问题需要我们思考：有多少莫名其妙的病，是由于长期的治疗不当引起的？

究竟有多少“对症下药”是真正在挽救健康，而不是在破坏人体的自我修复机能？

对抗性疗法为身体提供的正面协助多，还是负面阻碍多？

对疾病，中医与西医有着截然不同的认识。

比如，一个人嘴上起了“火疱”，在西医看来，这很可能是病毒感染引起的疾病。

但在中医看来，可能这只是一信号，出现这种症状并不是一件坏事，是身体在进行自我调节的表现，体内阴阳平衡了，“火疱”自然也就消退了。

韩剧《大长今》中有一个长今治愈痘疮的桥段，具有鲜明的中医文化色彩。

长今并不知道，也无法知道痘疮的病因，但她的治疗方向却是正确的——想办法让痘疮完全发出来，而不是之前其他人采取的抑制痘疮的办法。

有一种常见错误思维是：身体不适，就等于病了，就要消灭这种不适。

其实，身体不适，未必就是健康在恶化，也有可能是身体在康复。

比如，当我们的伤口接近愈合时，常常会发痒。

当伤口接近愈合时，新的神经末梢长进结缔组织后，局部知觉也逐渐恢复，对外界刺激渐趋敏感，所以这时伤口容易发痒。

等到伤口完全长好后，新的神经末梢习惯了周围环境，也就不再觉得痒了。

这种痒的感觉并不是“坏事”，而是一件“好事”。

所以，身体不适，不一定就是“病”，反而可能是身体好转的征兆。

抑制某些症状，也许是对身体多余的关照，只会起到相反的效果。

“对症下药”值得推崇吗在中医里，“病”和“症”是两个不同的概念。

“辨证论治”是中医断病的一个基本方法，医生依据病人的症状以及自己对医学的理解和经验，用推理的方法寻求疾病的根本原因，再依病因拟定治疗的方法。

## <<有病不要乱求医>>

病，是问题的根源。

症，是病前、病中、病后身体不舒服的感觉(如疼痛、发热、呕吐、焦虑等)，或身体变化的状态(长斑、脱发、异常发胖、异常消瘦、肤色异常等)。

比如人体受到寒气的侵袭，就会打喷嚏，这时寒气就是病，而打喷嚏就是症。

中医会用祛除寒邪的手段来治病。

在西医中就是吃感冒药，使人不再打喷嚏为治愈手段。

如此一来，症状是消失了，似乎是好了，但寒气依然滞留在体内，也就是说疾病并没有除根。

这样就会有后遗症，寒气长留体内，可能会变成肺里的实证。

病存于五脏六腑，症存于四肢五官。

病是症之因，症是病之果，病和症是一个问题的两个方面。

如果一定要将“病”比喻为敌人，那么“症”则是“信使”，在某种程度上，是人类的朋友。

我们常说的“对症下药”似乎有褒扬之意，但细究起来，这其实是个中性词，“因病施治”才算完美，因为“治症”只是治标，“治病”才是治本。

日本作家渡边淳一在其畅销书《钝感力》里面，记载了这样一则故事：一群人聚餐，全部出现了拉肚子之类不舒服的症状。

只有小A一个人既没呕吐，也没拉肚子。

渡边淳一以前是个外科医生，于是小A去请教渡边。

小A很困惑：“为什么只有自己没问题？”

渡边淳一对他说：“大家都拉肚子了，只有你一个人幸免，这个结果不是很好吗？”

吃了变质的食物却能够正常消化，从某种意义上说，你的肠胃功能很强，这也是一种才能啊。

小A仍然不解地说道：“这难道也是才能？”

你这样说是为了安慰我，其实我还是希望和大家一起拉肚子。

渡边淳一毕业于札幌医科大学，是西医出身，他的这种观点代表了一种常见的西医式思维——没有症状就是健康。

当一个人吃了不洁食物后，往往会呕吐或腹泻。

通过吐泻，不洁食物或毒物能及早的从体内排出。

这种吐泻不是疾病，是人体自我防卫机制在起作用，呕吐或腹泻是人体自我防卫的第一道程序。

没有症状，并不等于健康。

以感冒为例，并不是所有被感冒病毒感染的人都会显现出症状，大约25%的感染者不会有症状。

那么那些没有症状的被感染者是不是因为其免疫力强呢？

情形可能恰好相反。

感冒症状是由于人体正常的免疫反应引起的，没有症状反倒有可能表明其免疫系统不够活跃。

## <<有病不要乱求医>>

### 编辑推荐

《有病不要乱求医:长命百岁的绝世真经》：打破中西医藩篱，给你指点一条通往健康长寿的捷径！  
发烧和食欲不振是世间的两大名医；疼痛是上帝送给人的礼物。

按照“男八女七”来养生，活到120岁不是梦！

砒霜救人无功，人参杀人无罪，吃对不吃贵，求医问药也要货比三家！

三九健康网鼎力推荐！

搜狐健康、新浪健康联袂推荐！

《有病不要乱求医:长命百岁的绝世真经》以真心的关照，希望每一位朋友都能真真切切地照顾好自己和家人的健康。

再现古典医道，传递最新观点深度剖析，颠覆你长久以来对身体疾患的模糊认知。

从中医到西医，解析对立与互补揭开养生的神秘面纱，指引你突破不解和盲从，直面医疗真谛。

由内到外，谈知识说方法以客观、实用为原则，帮助你树立起有关养生保健的正确态度。

<<有病不要乱求医>>

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>