

<<生命的臉>>

图书基本信息

书名：<<生命的臉>>

13位ISBN编号：9789571351490

10位ISBN编号：9571351490

出版时间：2010-1

出版时间：時報出版

作者：許爾文．努蘭

页数：336

译者：林文斌,廖月娟

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>

<<生命的臉>>

前言

維持體內恆定的機制 《生命的臉》(How We Live)首度出版時,用的是另外一個名字。我在初版的前言有解釋,當初為什麼要選用「身體的智慧」(The Wisdom of the Body)作為書名(請參見二二至二三頁),然而一年後出平裝本時,我把書名換了過來。接下來的這幾年間,我多次翻閱此書,愈來愈覺得兩個書名之間有著十分巧妙的連繫。我們能夠存活下來,正是依靠身體的智慧。

若要仔細解釋這個說法,我們必須回溯至西方醫學的源頭,也就是今日科學化醫療的起始之處。在希波克拉提斯(Hippocrates)開始行醫授徒,以及有一幫人擁護他的理論之前(約為西元前四六至三六一年之間),希臘的醫者普遍認為疾病以及病症的治療,都是在神明的掌控之下,主要是阿波羅的兒子埃斯科拉庇俄斯(Aesculapius),以及後者的兩個女兒:海吉納(Hygeia)與帕娜瑟(Panacea)。

治病的方法中,最重要的就是對這些超自然的神祇誠心祈求,還有唸咒之類的儀式,這些行為主要是在祭祀埃斯科拉庇俄斯的神廟之內,或在廟的附近舉行,當然也有些人會向其他神明求助。這些神廟都設在清風吹拂的山崗上,附近還有透澈、流動的小溪和湧泉。

希波克拉提斯那一派的醫師引進一個觀念,他們認為疾病的起因是自然的,最好的治療方式也是尋求自然之道。

這些人並不認為人會生病是因冒犯了神祇,他們信任的原則是,人體會設法尋求維持一個穩定狀態,且持續不斷地調整身體的正常組成,並讓這些成分保持均衡。

若是均衡狀態遭受破壞,人就會生病。

依據這些原則,醫師的功用就是協助人體重建平衡狀態,具體作法是開立處方(通常是藥草或其他植物),供給身體所欠缺的成分,或把過多的成分排出體外。

抱持這種觀念,人體的療癒能力即能維持體內成分的平衡,同時在失去平衡的時候有辦法重建均衡。

當然,希臘人並不曉得上述療癒能力的運作法則,因為他們對荷爾蒙、神經傳導物質、傳訊分子、受體,或是為數眾多的其他化學物質、構造及其活動一無所知;而如今我們曉得,體內的細胞是藉由上述種種機制,持續調節胞內與胞外的環境,以維持健康。

歷經二千年的研究與演進,直到一九二〇年代,科學家才得到一個詞彙,可用來涵括身體維持內在均衡的所有方法。

我所說的就是「恆定」一詞,它是由兩個希臘字組合而來,原意是指「維持不變」。

因此,現代生物科學的詞彙不但和約莫二千四百年前希臘人的理論相符,就連所運用的文字也與古人一致。

恆定是延續生命所必要的內在平衡。

人體共約有七十五兆個細胞,其中只要有部分稍微失去平衡,附近或別處隨時待命的構造,立刻就能採取與此相對應的行動。

一旦傳來必須採取行動的訊息,人體幾乎會馬上展開修正,並知道要如何因應。

所謂「身體的智慧」,正是這個意思,而我們也藉此得以存活。

不論是體內哪一個器官裡的細胞發出求救信號,也不管它是藉著血液、神經、細胞或局部的體液傳送,位在他處的腺體、神經中樞還有血液,都會接收到這個訊息,知道要提供協助。

如此一來,就啟動了確保安全的種種機制。

若出於某種遺傳、感染、代謝或其他原因,重回穩定的修正機制無法達成任務,人就生病了。

有時過了一陣子之後,人體就會適應新的狀態,並在稍後不久重拾恆定。

如果真能如此,疾病就會緩和消退,不需醫療介入,病人也能不藥而癒。

但是在特殊的情況下,身體沒辦法修正失衡狀態,疾病持續進展,直到病人自己也有感覺了,此時就需要醫療處理。

不論是藉藥物補足、排出、甚至是摧毀過多成分、透過外科手術除去發病的根源、藉由放射線治療把病灶消滅,或是結合多個或全部的上述作為,醫療團隊均想方設法要重建體內的恆定機制。

如果成功了,就能重拾健康。

<<生命的臉>>

要是不幸失敗，疾病仍在，就有可能會走向死亡。

面對破壞恆定的威脅，身體會自動產生反應。

所有的修正機制都能即時採取行動，不需我們費心插手。

除非細胞被無法抵禦的分子畸變完全擊潰，上述所有調節程序都一直在持續進行，我們卻完全沒有任何感覺。

在本書裡，你會讀到許多這方面的資料。

我將描述由器官組成的各個系統，比如像是神經系統、消化系統、循環系統以及生殖系統，並藉由我處理過的病例，讓讀者知道各個系統究竟如何運作。

另有章節專論血液、遺傳、心臟，以及人體細胞浸泡於其中的組織間液，還會討論到生命的基本單位，也就是細胞。

但願藉著描述幾位最有意思的病人，能夠讓各位看出身體自己也具有智慧，且在現代醫學的協助之下，可助我們擊退對於體內恆定的種種威脅，這樣的均衡狀態正是維繫生命所需。

本書在一九九七年首度問市。

雖說這幾十年間已有很多重大發現，但書中所描述的內容並未因而失去價值。

本書的內容既實在又實用，和十三年前首度問市時並無不同。

尤其是，過去半個世紀以來，科學家已發現許多方法可增進身體抵禦危害的能力，或可完全避免受到這些不良的影響。

我說的不僅是疫苗、減重、戒菸等作為，而是指有些直接而個人的日常活動，能夠增進我們保持健康的能力。

這類活動已證實對於抵抗身體的頭號大敵特別有效，這個大敵一直被認為是相當無情而難以克服，直到最近幾年我們的認知才有所改變。

在此我指的是老化的過程。

不管我們多麼小心，注意營養均衡、避免有毒物質，並且定期做健康檢查，老化過程仍然堅定地一一取走我們的身體和心靈，且逐步消弱體內維持均衡機制的的能力，以致於當面對威脅時，不再能夠有效地做出回應。

荷爾蒙、免疫、神經以及其他傳訊和修補的系統，就和我們的皮膚和臉一樣會老化。

一八 年，一般美國人的預期壽命是三十九歲；到了一九 年，則是四十九歲；可是時至二 年，已超過七十五歲。

然而，除了感染和心血管疾病的治療有所改進，上個世紀最大的變化是關於公共衛生的進步，例如潔淨的飲用水，居住環境改善，衛生條件提升，良好的個人習慣及防疫措施。

現在有很多人無病無痛地活到八、九十歲，甚至可以突破百歲大關，然而這當中有太多人的日常生活需要旁人協助，也不能獨居。

老年人口這麼多，如今應該要關注的是，要如何在這些多出來的歲月當中，過著有活力而享受的生活，而不是像一般人所認為，餘生都得住在療養院。

我們也知道有很多方法能夠補足身體的智慧、同時照料身心，並獲致有活力而有益老年生活。

如此看來，顯然我們的生活方式將會影響到年老之後的生活型態。

這需要點智慧，亦即每個人對於週遭世界極為小心謹慎所累積得到的智慧。

過去十年當中，有個極為根本的事實已愈來愈明顯，那就是一位老者是否能夠照顧自己，繼續維持活力，並對社會有所貢獻，最重要的關鍵即在於體能，而不是疾病本身或其他病理現象。

對象的年紀愈大，像是肌力和骨質密度之類的因素也就更為重要。

幸好，研究再三證實，年老體衰的情況不但可以事先防範，而且配合適當的運動，實際上可逆轉此過程。

即使是年過八十五歲的長者，在專人指導下進行高阻力訓練以及重量訓練，仍可在六至八週內讓肌力成為原先的兩倍。

更多且更強的肌肉拉動，能夠增加骨質密度，且減少骨質舒鬆症及骨折的情況，同時顯著地增強身體的平衡、行走能力，並有辦法進行戶內或室外的日常動作。

沒錯，規律的運動可增加壽命。

<<生命的臉>>

然而好處還不僅於此。

我們已經知道，人的身體（特別是腦部）要比過去認為的更有智慧。

唯一能夠對自己的老化過程有所作用的器官，就是腦子。

研究人員已發現，有一類蛋白質能夠保護神經細胞對抗傷害與死亡；使得神經細胞之間的連繫更有效率，因而促進思考的交流；增加腦部的血液供應量，並使得腦中能有新的神經細胞生成。

要刺激這類蛋白質的製造十分簡單，亦即追求積極的智力活動：閱讀、思考、研究、聽演講，甚至像是參觀博物館之類的活動。

透過以上所描述的方式，我們如何過生活，將可決定人體所展現出來的美好特質。

這才是身體的智慧之道，我們應該好好珍惜。

<<生命的臉>>

內容概要

如果不了解自己的身體，又怎能期待有健康的身體。我們早該快快展開與身體的對話了。而這本書，就是你與身體對話最好的起點。不只大腦裡有智慧，我們的身體，也蘊藏驚人的智慧！

人體就像一個混沌的小型宇宙，每一種器官、組織與系統，都巧妙扮演關鍵角色，透過精準協力合作、複雜訊息傳遞，維繫人每一次的呼吸、心跳。

面對生老病死各種風貌，人體靈活應變的過程，猶如上帝造物一樣神奇！

「治療不是科學，而是一種呼喚自然直覺的藝術。

」 - - 詩人奧登 (W. H. Auden) 面對性命交關時刻，身體比我們想像中蘊含更強的求生意志，然我們每每讚嘆群山之高，河海之深，卻未曾對自己的身體發出一聲驚嘆。

一旦我們愈深入了解自己的身體，就愈能發現人體奧妙與驚奇！

胚胎 - - 打從受精那一刻起，胚胎的發展就呈現一幅生氣蓬勃的景象。

胚胎的所有細胞，都有一組至少三十八個主要調節基因，其中的細胞更分成三層，這原始的三層將移動、旋轉、彎曲、加長、分裂、擴張、變薄、增厚、收縮、黏附、分開……上億個細胞於焉形成，不斷地舞動，最後走到定位變成各種組織和器官，成為一曲動人的生命之舞。

心臟 - - 胚胎表現出的第一個生命徵象就是心跳。

若人的一生長達七十五歲，心臟的循環就重複了至少二十五億次，壓縮出來的血液更高達一百萬桶以上，也就是一億多公升。

這種令人嘆為觀止的律動，就是全身細胞活動的基礎。

大腦 - - 大腦由許多神經細胞組成，上面布滿了一百億個神經元和六兆的突觸，可與遠端的另一組神經元相連。

外來的刺激可經由脊椎反射弧來傳送，或可上傳至大腦皮質，也就是理性、判斷和記憶的中樞，此即哈姆雷特口中「腦袋裡的書冊」，也是人與野獸的不同。

本書是《死亡的臉》作者許爾文·努蘭的力作，時報於本書出版十三年後，重新校訂、編排，推出最新版本，重申作者力倡的觀念：一個人即使在文學、科學、事業各方面表現卓越，如果對自己的身體認識不清、對醫師的病情解說一無所知，是最可憐又可悲的。

人體其實就像一個混沌的小型宇宙，有高度智慧、亂中有序和靈活應變，遞演出生老病死各種風貌。人不應只著眼於外表的健康，應使身體超越動物的層次，展現人類的精神力量。

本書乃難得一見的醫療科普巨著，每一章節都有人類和死神鬥智的真實傳奇，情節緊湊、扣人心弦，尤其作者令人讚歎的優美文采，再次展現其精湛醫技之外的文學涵養。

此外，作者把豐富的醫療經歷，化為一幕幕與死神過招、為生存求戰的精采好戲，展現身體超越動物的層次，讚嘆人類無與倫比的精神力量。

<<生命的臉>>

作者簡介

許爾文·努蘭 (Sherwin B. Nuland) 一九九四年以《死亡的臉》榮獲美國國家書卷獎，為耶魯大學醫學院外科臨床教授，同時也傳授生物倫理學與醫學史。

著有《死亡的臉》《蛇杖的傳人》《器官神話》《沒有終點的旅程》《洗手戰役》《一個外科醫生的抗老祕方》等，文章散見《紐約客》《新共和》《紐約書評》等雜誌期刊。

現居康乃狄克州。

林文斌 婦產科專科醫師。

台北醫學院醫學系畢，曾服務於台北國泰綜合醫院，現任金門署立醫院婦產科主治醫師。

廖月娟 美國西雅圖華盛頓大學比較文學碩士，研究翻譯近二十載，作品曾獲二〇〇七年金鼎獎最佳翻譯人獎、二〇〇八年吳大猷科普翻譯銀籤獎。

主要譯作有《旁觀者》、《大崩壞》、《幽冥的火》、《一位外科醫師的修煉》、《腦袋裝了2000齣歌劇的人》等。

<<生命的臉>>

書籍目錄

1. 求生之戰2. 體內世界3. 淋巴系統4. 神經系統5. 細胞6. 遺傳工程7. 愛的行為8. 子宮9. 心臟10. 血液11. 消化道12. 大腦

<<生命的臉>>

章节摘录

自序：維持體內恆定的機制 / 崔宏立（本文作者為臺大心理系畢，現任專職翻譯。）
13週年新版新序。

《生命的臉》（How We Live）首度出版時，用的是另外一個名字。

我在初版的前言有解釋，當初為什麼要選用「身體的智慧」（The Wisdom of the Body）作為書名（請參見二二至二三頁），然而一年後出平裝本時，我把書名換了過來。

接下來的這幾十年間，我多次翻閱此書，愈來愈覺得兩個書名之間有著十分巧妙的連繫。我們能夠存活下來，正是依靠身體的智慧。

若要仔細解釋這個說法，我們必須回溯至西方醫學的源頭，也就是今日科學化醫療的起始之處。在希波克拉提斯（Hippocrates）開始行醫授徒，以及有一幫人擁護他的理論之前（約為西元前四六至三六一年之間），希臘的醫者普遍認為疾病以及病症的治療，都是在神明的掌控之下，主要是阿波羅的兒子埃斯科拉庇俄斯（Aesculapius），以及後者的兩個女兒：海吉納（Hygeia）與帕娜瑟（Panacea）。

治病的方法中，最重要的就是對這些超自然的神祇誠心祈求，還有唸咒之類的儀式，這些行為主要是在祭祀埃斯科拉庇俄斯的神廟之內，或在廟的附近舉行，當然也有些人會向其他神明求助。這些神廟都設在清風吹拂的山崗上，附近還有透澈、流動的小溪和湧泉。

希波克拉提斯那一派的醫師引進一個觀念，他們認為疾病的起因是自然的，最好的治療方式也是尋求自然之道。

這些人並不認為人會生病是因冒犯了神祇，他們信任的原則是，人體會設法尋求維持一個穩定狀態，且持續不斷地調整身體的正常組成，並讓這些成分保持均衡。

若是均衡狀態遭受破壞，人就會生病。

依據這些原則，醫師的功用就是協助人體重建平衡狀態，具體作法是開立處方（通常是藥草或其他植物），供給身體所欠缺的成分，或把過多的成分排出體外。

抱持這種觀念，人體的療癒能力即能維持體內成分的平衡，同時在失去平衡的時候有辦法重建均衡。

當然，希臘人並不曉得上述療癒能力的運作法則，因為他們對荷爾蒙、神經傳導物質、傳訊分子、受體，或是為數眾多的其他化學物質、構造及其活動一無所知；而如今我們曉得，體內的細胞是藉由上述種種機制，持續調節胞內與胞外的環境，以維持健康。

歷經二千年的研究與演進，直到一九二〇年代，科學家才得到一個詞彙，可用來涵括身體維持內在均衡的所有方法。

我所說的就是「恆定」一詞，它是由兩個希臘字組合而來，原意是指「維持不變」。

因此，現代生物科學的詞彙不但和約莫二千四百年前希臘人的理論相符，就連所運用的文字也與古人一致。

恆定是延續生命所必要的內在平衡。

人體共約有七十五兆個細胞，其中只要有部分稍微失去平衡，附近或別處隨時待命的構造，立刻就能採取與此相對應的行動。

一旦傳來必須採取行動的訊息，人體幾乎會馬上展開修正，並知道要如何因應。

所謂「身體的智慧」，正是這個意思，而我們也藉此得以存活。

不論是體內哪一個器官裡的細胞發出求救信號，也不管它是藉著血液、神經、細胞或局部的體液傳送，位在他處的腺體、神經中樞還有血液，都會接收到這個訊息，知道要提供協助。

如此一來，就啟動了確保安全的種種機制。

若出於某種遺傳、感染、代謝或其他原因，重回穩定的修正機制無法達成任務，人就生病了。

有時過了一陣子之後，人體就會適應新的狀態，並在稍後不久重拾恆定。

如果真能如此，疾病就會緩和消退，不需醫療介入，病人也能不藥而癒。

但是在特殊的情況下，身體沒辦法修正失衡狀態，疾病持續進展，直到病人自己也有感覺了，此時就需要醫療處理。

不論是藉藥物補足、排出、甚至是摧毀過多成分、透過外科手術除去發病的根源、藉由放射線治療把

<<生命的臉>>

病灶消滅，或是結合多個或全部的上述作為，醫療團隊均想方設法要重建體內的恆定機制。如果成功了，就能重拾健康。

要是不幸失敗，疾病仍在，就有可能會走向死亡。

面對破壞恆定的威脅，身體會自動產生反應。

所有的修正機制都能即時採取行動，不需我們費心插手。

除非細胞被無法抵禦的分子畸變完全擊潰，上述所有調節程序都一直在持續進行，我們卻完全沒有任何感覺。

在本書裡，你會讀到許多這方面的資料。

我將描述由器官組成的各個系統，比如像是神經系統、消化系統、循環系統以及生殖系統，並藉由我處理過的病例，讓讀者知道各個系統究竟如何運作。

另有章節專論血液、遺傳、心臟，以及人體細胞浸泡於其中的組織間液，還會討論到生命的基本單位，也就是細胞。

但願藉著描述幾位最有意思的病人，能夠讓各位看出身體自己也具有智慧，且在現代醫學的協助之下，可助我們擊退對於體內恆定的種種威脅，這樣的均衡狀態正是維繫生命所需。

本書在一九九七年首度問市。

雖說這幾十年間已有很多重大發現，但書中所描述的內容並未因而失去價值。

本書的內容既實在又實用，和十三年前首度問市時並無不同。

尤其是，過去半個世紀以來，科學家已發現許多方法可增進身體抵禦危害的能力，或可完全避免受到這些不良的影響。

我說的不僅是疫苗、減重、戒菸等作為，而是指有些直接而個人的日常活動，能夠增進我們保持健康的能力。

這類活動已證實對於抵抗身體的頭號大敵特別有效，這個大敵一直被認為是相當無情而難以克服，直到最近幾年我們的認知才有所改變。

在此我指的是老化的過程。

不管我們多麼小心，注意營養均衡、避免有毒物質，並且定期做健康檢查，老化過程仍然堅定地一一取走我們的身體和心靈，且逐步消弱體內維持均衡機制的的能力，以致於當面對威脅時，不再能夠有效地做出回應。

荷爾蒙、免疫、神經以及其他傳訊和修補的系統，就和我們的皮膚和臉一樣會老化。

一八 年，一般美國人的預期壽命是三十九歲；到了一九 年，則是四十九歲；可是時至二

年，已超過七十五歲。

然而，除了感染和心血管疾病的治療有所改進，上個世紀最大的變化是關於公共衛生的進步，例如潔淨的飲用水，居住環境改善，衛生條件提升，良好的個人習慣及防疫措施。

現在有很多人無病無痛地活到八、九十歲，甚至可以突破百歲大關，然而這當中有太多人的日常生活需要旁人協助，也不能獨居。

老年人口這麼多，如今應該要關注的是，要如何在這些多出來的歲月當中，過著有活力而享受的生活，而不是像一般人所認為，餘生都得住進療養院。

我們也知道有很多方法能夠補足身體的智慧、同時照料身心，並獲致有活力而有益的老年生活。

如此看來，顯然我們的生活方式將會影響到年老之後的生活型態。

這需要點智慧，亦即每個人對於周遭世界極為小心謹慎所累積得到的智慧。

過去十年當中，有個極為根本的事實已愈來愈明顯，那就是一位老者是否能夠照顧自己，繼續維持活力，並對社會有所貢獻，最重要的關鍵即在於體能，而不是疾病本身或其他病理現象。

對象的年紀愈大，像是肌力和骨質密度之類的因素也就更為重要。

幸好，研究再三證實，年老體衰的情況不但可以事先防範，而且配合適當的運動，實際上可逆轉此過程。

即使是年過八十五歲的長者，在專人指導下進行高阻力訓練以及重量訓練，仍可在六至八週內讓肌力成為原先的兩倍。

更多且更強的肌肉拉動，能夠增加骨質密度，且減少骨質舒鬆症及骨折的情況，同時顯著地增強身體

<<生命的臉>>

的平衡、行走能力，並有辦法進行戶內或室外的日常動作。

沒錯，規律的運動可增加壽命。

然而好處還不僅於此。

我們已經知道，人的身體（特別是腦部）要比過去認為的更有智慧。

唯一能夠對自己的老化過程有所作用的器官，就是腦子。

研究人員已發現，有一類蛋白質能夠保護神經細胞對抗傷害與死亡；使得神經細胞之間的連繫更有效率，因而促進思考的交流；增加腦部的血液供應量，並使得腦中能有新的神經細胞生成。

要刺激這類蛋白質的製造十分簡單，亦即追求積極的智力活動：閱讀、思考、研究、聽演講，甚至像是參觀博物館之類的活動。

透過以上所描述的方式，我們如何過生活，將可決定人體所展現出來的美好特質。

這才是身體的智慧之道，我們應該好好珍惜。

<<生命的臉>>

编辑推荐

本書榮獲1997年美國《出版人週刊》年度好書 中國時報開卷版一週好書榜

<<生命的臉>>

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>