

## 《90%的病自己会好2》

### 图书基本信息

书名：《90%的病自己会好2》

13位ISBN编号：9787511244406

10位ISBN编号：7511244408

出版时间：2013-7

出版社：冈本裕 (Okamoto Yutaka)、张凌虚 光明日报出版社 (2013-07出版)

作者：冈本裕

页数：174

译者：张凌虚

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

### 前言

推荐序一疾病是可怕的，因为它威胁到我们的健康与生命。有病就医，理之常情，但我们对医生的期待有时过高，认为有医有药，就应该什么都能治好。冈本先生若年行医，积38年医学临床实践，却告诫人们，竟有90%的疾病自己会好，换句话说，有90%所谓治愈的疾病，不是医生治好的，而是患者自身痊愈的，“是医之好治不病以为功”。再换句话说，有相当的所谓患者本来是不必要过于担心，而无须终日疲奔于医院。日本是一个生活素质较高的国家，人们对健康指数极为重视，特别是社会老龄化，身体稍有不适即去求医，因为在日本叫急救车是免费的，所以街上救护车奔跑鸣叫的刺耳声司空见惯。医生自然是要认真检查一遍，致近年日本的医疗费用高涨，国家已不堪重负，逐渐增加个人在医疗费用方面的负担。另一面，患者病无巨细，壅挤病院，也对日常门诊量造成了重大压力，既加剧了三小时候诊，三分钟治疗的矛盾，也突显出医护人员数量不足，工作量巨增而不得不扩大医学院校的招生。冈本先生毕业于大阪大学医学部，是著名的脑外科医生，又从事细胞工程及肿瘤的研究。但他不立医派门户，博采众长，傍精中医，力倡中医未病之说，大赞中医学善于提高患者自愈力而为之长。书中说：“中医的宗旨在于提高自愈力，这种思想无论用在治疗疾病还是未病，都是非常合理的。”“我认为巧妙运用中医，对我们而言是有利的，甚至可以说是非用不可的”，认为这才是解决当今社会存在的医疗问题的钥匙之一。冈本先生之所以说90%的疾病自己会好，是有其依据的，他认为疾病可以分为三类：“第一类疾病：看不看医生都会痊愈。第二类疾病：看了医生才会痊愈。第三类疾病：看不看医生都不会痊愈。”中医说：“小恙曰疾、大恙曰病”，其实人体的生理机能，随着季节气候的变更，年龄的增长，对自然界适应力的调节，或一时的劳累，心情的波动，或生活的疏忽等，都常会出现某些不适，但是人体是具有自身调节自稳能力的。中国的文化可以说是“敬天尊道”的文化，认为“人法地、地法天、天法道、道法自然”。而自然界本身每年气候气运的变化也是有常有变，有偏激太过与不及的异常变化，但是自然界存在着“有胜则有复”、“微者复微”、“甚者复甚”的制化承制平衡过程，通过自体的调节而恢复相对的平衡状态。这是自然界具有的自稳调节本能。中医学同样用亢害承制的理论来阐释人体脏腑组织间所具有的这种自稳调节机制。早在1800余年前的东汉时代成书的《伤寒论》中就明确提出：“太阳病，头痛至七日以上自愈者，以行其经尽故也”、“大下之后，复发汗，小便不利者，亡津液故也，勿治之，得小便利，必自愈”，说明人体存在着巨大的自我调节的自然治愈能力。不仅小疾小恙如此，大病重病在治疗过程中，中医也是同样重视调节发挥人体自身的免疫力、抵抗力。来《三芝堂》诊所就诊者，疑难重症颇多，而对疑难病症的治疗，就是要善于心理疏导，调节固护，调动患者自身的抗病自愈力才是治疗的关键。而并非只靠方大，药猛。须知药物是通过人体脾胃吸收，纠正内脏的不平衡，从而提高正气而发挥作用的，自身的正气不足，抗御能力低下时，即便是再强力的药物，也难以发挥其药理功效。在中医学中把它称为“神不使”。因此治病用药如用兵，功在用巧，技在专精。冈本先生还提出一个当今关于诊断标准的问题，认为“检查不出毛病不代表没事”，这说明检查数值的结果不是唯一的诊断指标，而补救方法，中医就有一套独特的四诊望、闻、问、切方法可补其不足。冈本先生还提到关于服药物问题，认为有些轻微初起小疾，也未必全需用药，其结果是反而吃出来的病也不少，而中医药的特点就是“医食同源”，不少的中药本身就是食品。这也是冈本先生大力提倡中医中药的初衷。这与中医养生保健理论有异曲同工之妙。冈本先生认为90%的疾病可以自愈，并不是说早期病症可以放任自流，不屑一顾。而是说，初期轻浅，或一时的不适，或在疾病治疗中，可以充分调动人体自身机体的自愈能力，积极配合针灸、气功、导引吐纳、调节情志、生活起居等方面，即可起到治疗自愈，事半功倍的效果。在医疗矛盾重重的今天，人们重视养生、保健，您看看冈本先生这本书，您会了解更多的医疗背后鲜为人知的内幕，您会对当今社会的医疗，包括对医院、医生，对疾病的概念有一个新的认识，同时也可以在不舒服的时候，该如何正确选择、做出判断。它教给您智慧，送给您健康、长寿和美满幸福的家庭，特以推荐。国医大师路志正及其继承人路京华、路洁第一章 90%的病需要自愈力，不是医生！以药养医，疾病的种类愈来愈多在一开始，我必须先说明真正的疾病和不属于此类的疾病，也就是所谓的“未病”。这是非常重要的事！因为各位经常把不算是生病的症状，误认为真正的疾病。这种认知上的误解，对各位读者和医生来说，都是非常不幸的。这等于是把错的任务交给错的人处理，得到错误结果，也是理所当然的。基本上，真正的疾病才属于医生的守备范围，“未病”不在医生的守备范围之内。让医生去对付未病，就好像让投手去担任第四棒打者（所有棒次中的灵魂人物，通常必须是球队中的佼佼者），或许偶尔可以打得到球，但是通常都会挥棒落空。让医生去做守备范围以外的工作

，情况会演变成多么严重，各位可以随着下面的文章慢慢理解。我在这里要先问各位一个问题：新陈代谢症候群（metabolic syndrome）是真正的疾病，还是“未病”呢？“当然是真正的疾病啰！”这么回答的人，对我接下来要说的事，或许在认知上会有些许落差。我想，首先必须让各位了解“真正的疾病”和“未病”的不同。新陈代谢症候群不是真正的疾病，只是“吃太多加上运动不足”，就如同字面上的意思，不算轻微，也不算很严重，因为这种症状还不需要就医，只要控制饮食同时增加运动量，自己就会好了。“新陈代谢症候群”这几个字，看上去像是一种疾病，然而若是直接写成“吃太多加上运动不足”的症状，就不会有人认为是疾病，我想也不会有人为了这个特地跑去医院、要求医生检查吧？不知为何，最近经常出现明明不是疾病、却被冠上像是疾病的名称，让单纯的民众搞不清楚，而产生错觉。这些都是医院的文字陷阱，将原本不是疾病的症状，刻意制造出罹患疾病的错觉，让大家接受一连串的检查、服用一大堆药物，然后让上门的患者进退维谷，陷入无止境的体检与药品的地狱当中，而脱不了身。将不是疾病的症状视为疾病，导致疾病的“种类”愈来愈多，不但使各位的头脑一片混乱，也让医生为了不必要的工作忙得团团转，连带导致医药费用高涨。同时也理所当然的，让社会出现“医药费太贵！医生人数不足”的不满声浪。但其实，这一切都是人为制造的假象。高达90%的病不是病“前往医院或诊所就医的人，实际上有90%都不是真的生病。”这是坊间广为流传的一句话，而且这是真的。“说90%还太少，应该是99%才对！”也有如此极端的说法。不过这些说法的重点在于：各位平常视为疾病的症状，实际上几乎都不是疾病。过去我也实际调查过我的门诊病人，我自己计算的结果大约是95%，也就是说，我的门诊病人中有95%的人，就算不来看病也没有关系。每个人会生的病，大致上可分为以下三种：第一类疾病：看不看医生都会痊愈第二类疾病：看了医生才会痊愈第三类疾病：看不看医生都不会痊愈那么，各位认为到医院就医的患者中，属于第一类疾病的比例大概占多少？从前文的说明就很容易理解了，没错，大约占90%。这表示，在就医的患者中，大约有90%的人，不管看不看医生都会痊愈，意思就是：这些病人根本不用去看医生。也就是说，第一类疾病不是真正的疾病，在这三种疾病中，只有第二类和第三类才是真正的疾病！两种相加只占10%。“第一类是假性疾病！”这种说法可能有一点语病，但是我认为，与其将第一类疾病称为疾病，倒不如称之为“未病”还比较恰当。顺带一提，我们医院也把第一类疾病称为“喜剧疾病”，理由很简单，因为第一类疾病绝对不会发展成悲剧疾病。如果悲剧中的女主角罹患的是新陈代谢症候群或痛风的话，观众就感受不到悲剧的凄美气氛，而故事也就到此结束了。因此，第一类疾病的定义，应该是“不是真正的疾病，而是无须就医、即可慢慢痊愈的未病”，这样的定义比较正确。那么，照这种分类方式，我们这些医生到底还能做什么？若是各位心中出现这样的疑问，也无可厚非，因为很显然，我们这些医生尽忙着做多余的事。90%的病不必吃药“靠自己就能痊愈的未病，还大费周章地跑去看医生，真是太浪费了！正因为如此，才会造成医疗费用和税金的浪费！”现在似乎已经可以听见诸如此类的抨击。事实上，医疗资源浪费的情况，还不只如此。医生如果不用心诊断第一类疾病，大部分都会开药治疗：降血压剂、降血糖剂、抗高血脂药剂、镇静剂、解热镇痛剂等，数不胜数。但其实大部分的药物，都是挖好了陷阱等着各位往下跳。这一类的药剂，或许能帮助你暂时解除症状，却治不好病根。而且所有的药物都有副作用，如果只是短期使用，药物的副作用或许不会引发问题，但如果是长时间服用，药物副作用就不容忽视，因为会削弱人体的自愈力。本来，这90%的疾病最后都要靠自己的力量痊愈，换句话说，就是要仰仗人体的自愈力治愈。因此，碰上第一类疾病就跑去看医生，可以说“百害而无一益”，因为这90%的疾病只能靠自己的力量痊愈。然而，在这一点上，无论是我们医生或是各位，其实都有所误解，因此在探讨这类问题时，总是无法切中要点，导致治疗一点成效也没有。“肥羊患者”：医院最欢迎的老主顾属于第一类疾病的“未病”，本来是一种与医生无缘的症状。但以现代的医学发达程度，医生遇上真正疾病的概率其实不高，加上医疗技术的研究经费又遭到大幅缩减，于是医生不得不为第一类疾病进行诊疗以便增加收入，这就是“肥羊患者”产生的理由。“肥羊患者”是最近时常出现的字眼，为了让从没听说过这个词的读者可以理解，我在此先简单说明一下：所谓的“肥羊患者”，就是那些明明是第一类疾病、却不明就里跑去看医生的人。在医生眼里，这种人就是可以狠捞一顿的“肥羊”。因为只要随便吓吓这些患者，他们就会乖乖地接受检查、持续吃药，成为不断上门的老主顾，而且也不会突然猝死，吃的药对顾客本身也没有太大危害。因此，只要留住“肥羊患者”，就能确保医院或诊所的运营顺利。所以，现在医界已经开始进行“肥羊患者”的争夺战，大家则把这些投医生所好的患者，称为“肥羊患者”。无论是政府或媒体，恐怕打死都不会承认“喜剧疾病可以通过自愈力治好”的事实吧！而且日本人很爱吃药，对医生的观感也很好，所以，我要很遗憾地说：今后“肥羊患者”只会不断增加。只要“肥羊患者”没有意

识到自己是“肥羊患者”，以后“肥羊患者”还是会不断增加。而如果“肥羊患者”人数愈来愈多，医疗费用也会跟着水涨船高，医生人数不足的情况也会更严重，结果反而让真正生病的患者，无法获得完善的诊疗。“未病”痊愈得靠自己至于属于第二类与第三类“真正的疾病”，如果没有医生治疗便无法痊愈，或者是经过医生仔细诊疗，可能会出现好的结果。不过这两类疾病的种类，其实没有大家想象得那么多。所谓真正的疾病，例如：意外伤害（重伤）、缺血性心脏病（狭心症或心肌梗死）、先天性心脏病、严重心律不齐、脑血管疾病（脑出血、脑中风、蛛网膜下腔出血）、神经变异疾病、癌症、小儿癌症、第一型糖尿病、（因体内产生破坏胰岛素的自体抗体，最终导致体内无法产生胰岛素，多在30岁以下罹患）自体免疫疾病、遗传基因异常等。仔细算起来其实并不多，一般门诊几乎都没机会遇到这种真正的疾病；即便是急诊，恐怕也不到10%。罹患这类疾病，只靠患者自己的力量没办法痊愈，但如果有医生（医疗从业人员）全力协助，就可以期待有好结果出现。因此，对医生来说，这是一项具有挑战性、足以激发使命感的工作，接手这样的病例，可以让自己医术愈来愈精进。接着，我顺便说明第一类疾病“未病”的病名吧。这些是不属于前述第二、第三类疾病的疾病，例如大家很熟悉的：高血压、第二型糖尿病、（因血糖值过高而罹患，多30岁以上罹患）高血脂、肥胖症、新陈代谢症候群、痛风、腰痛、便秘、忧郁、失眠、气喘、过敏、异位性皮肤炎……都是代表性的疾病。乍看之下，或许你会感到怀疑，难道这些都不是真正的疾病吗？这些当然不是！原因在于，这些疾病几乎都可以靠自己的力量痊愈。只要善于活用身体的自愈力，不论是谁都可以痊愈，因此这些都不算是真正的疾病，应该称为“未病”。未病不需要特别通过医生协助，去看医生，反而会造成自愈力下降。但是，未病如果没有妥善处理，也有可能演变成致命的重症。就像小感冒，如果完全放任不管，没有好好休养，也可能引发肺炎之类的重症。虽只是小感冒，有时候也必须向医生求助，不过这种案例是比较例外的情况。另一种极端状况是：因为轻微的状况马上跑去看医生，却很讽刺地演变成重症。这种令人哭笑不得的状况虽然罕见，但是在现在的医疗环境下，实际上也真的发生过。发生这种事医生固然要负责任，不过完全不注意、自己不努力的患者本身，也要负上相对责任。事实上，医生和患者双方，没有清楚地认知到各自该完成哪些工作，我认为这才是大问题。推荐序二人吃五谷杂粮，难免会生病。生病第一反应，大多数人肯定想到了医院。而目前医药费用高涨，医患关系恶化，一个小小的感冒就会花掉数百元，甚至上千元，而且长时间的排队、抗生素滥用、院内交叉感染等问题的高发，又让我们对医院望而却步。抛开这些问题不谈，医院能否治愈患者所有疾病？作为每一个医务工作者，或者医学院出身的人而言，我们知道，真正完全依靠临床治疗能恢复健康的疾病寥寥无几。在医学院就读时，老师就强调，目前临床内科能完全依靠药物治疗的疾病只有一种——大叶性肺炎。而其他大部分疾病，药物所起的作用仅仅是缓解症状，增强机体自身的免疫力。随着经济的发展，高血压、肥胖、糖尿病、三高、心脑血管病、肿瘤等慢性非传染性疾病已经占据了疾病谱的前列。而这些疾病除去很小一部分是遗传等家族性倾向导致的原发外，大部分都是不良生活方式所致。这些疾病严重吗？医院是否可以治愈这些慢性疾病？相信大部分慢性病患者在医院都会遭遇以下经历：排了半天的队，不到三分钟医生问诊完毕；做了一大堆检查，医生瞄了一眼，就迅速开出了药方。而这些慢性病患者，在日后继续去医院就诊时，医生根本不会多问，而直接开药。如此，去医院的意义何在？若对疾病的状态进行分类，可分成以下三类：第一类疾病：看不看医生都会痊愈。第二类疾病：看了医生才会痊愈；换言之，如果不看医生就无法痊愈。第三类疾病：看不看医生都不会痊愈。刚本裕博士毕业后，从事临床脑外科专业十数年，之后从事恶性肿瘤的治疗研究，其丰富的临床经验告诉我们，罹患感冒、高血压、糖尿病、高血脂症、痛风、身心症、忧郁症、腰痛、肩膀酸痛、头痛、便秘、睡眠障碍、肥胖、气喘和过敏等疾病，而前来看诊的病患，已经占了将近95%。而这些病患，其实属于上面分类的第一类疾病。大家可以回忆一下自己的情况，是否因为被医生诊断为高血压或者糖尿病等后，就不断地往返于医院，将大把的钱扔在了医院，而且还要忍受排队之苦，医生态度不好之怨？罹患这类疾病，是否真的就不需要看医生？答案是否定的！严重的时候，需要看医生服药来缓解症状以及可能的继发风险。症状缓解之后，则需要采取各种方法来提高自身的免疫力，最终达到治愈疾病的效果。本书作者刚本裕博士拥有丰富的临床经验，对于健康与疾病有自己独到的见解。从医患双重角度出发，介绍了罹患感冒、便秘、高血压、糖尿病、肥胖、高血脂、头痛等疾病时，我们应该怎么来正确应对，既可恢复身体健康，又无须忍受药价高、药物副作用对身体健康的潜在危害。提高身体自愈力是消除各种疾病最有效的方法。本书从各个角度来阐述了如何提高自身的自愈力。从饮食、心理、减压、营养、运动、睡眠、控制药物用量等方面入手，本书将教你如何提高自身的自愈力，从而对抗各种疾病，恢复并保持身体健康。我认为，本书最重要的意义，是向我们传达了一个

## 《90%的病自己会好2》

健康理念：为了保持身体健康，必须改变健康与疾病的传统观念，预防为主。因此细看本书，勇敢地对医院说不；细看本书，会让你拥有一个健康的身体与心理；细看本书，会让你拥有健康快乐的生活。卫生部高级营养师毛德倩推荐序三在物质生活丰沛的今天，很少有人患上营养不良症，相反，那些被叫作“富贵病”的高血压、高血脂、糖尿病却比比皆是，并且发病年轻化的趋势越来越严重。有人把与外伤及遗传无关的疾病大致分成两大类，一类是与感染有关的疾病，如感冒、肺炎、肝炎等，另一类是与生活方式有关的疾病，如我们上面所说的三高、肥胖、肿瘤、痛风等，都属于这个范畴。而后者是当今严重影响人类健康的主要病种，如果能够注意改变不良生活方式，这些困扰我们的疾病就可以不发生或在有效治疗的基础上使疾病逆转。目前，发达国家每年有820万人死于生活方式类疾病，发展中国家死于这类疾病的则高达1170万人。卫生部公布的一项国内城镇居民十大致死病因调查显示，36%与心脑血管疾病有关，居于各种死因首位。当然，这只是针对各种生活方式疾病死亡率的调查，如果算上发病率，数字更是巨大的惊人。由此可见，改变生活方式势在必行，不仅是生不生病的问题，而是活不活命的问题。虽说生、老、病、死是自然界规律，谁也不可能不生病，不去看医生。但通过保持自身的良好生活方式，达到少生病或不生病之目的，却是自己可以决定的事情。日本名医冈本裕先生的著作《90%的病自己会好》正是倡导改变不良生活方式，减少吃药的种类或数量，通过合理的方式使身体获得健康的理念。作者在书中还针对当今的一些医疗问题进行了批判，比如，排队三小时，看病只有三分钟，不太需要的检查做了一大堆，高价及高科技的检查做了太多，吃了一大堆不需要吃的药物等。同时就如何提高自愈力，提出了行之有效的14种方法，并且从医学角度对许多常见病给予有针对性的最佳营养解决方案，这些都是多数医生在门诊没有时间能告诉你的健康信息。此外，作者还用部分篇幅告诉读者如何鉴别并找到一个好医生，相信读者读后会受益颇多。如果你在乎自己的身体健康，我推荐你不妨读一读本书，相信会有所收获的。冈本裕，日本畅销书作家、脑外科医生，同时专长恶性肿瘤的临床治疗与研究。他最出名的就是“尽可能不开药”，他治疗与给过建议的慢性病及癌症病患，复发率都很低。这是一本跨越国界的著作，是作者20多年诊疗观察的经验结晶，作者从患者、医生、医院三个层面讨论了一些很有个性的问题，大多数人都能在其中找到自己关心却不曾看到过的健康或在就医过程中所遇到的问题，这本书的内容同样适合我们中国的广大读者。冈本裕在书中对疾病的状态分成以下三类：第一类疾病：看不看医生都会痊愈；第二类疾病：看了医生才会痊愈，换言之，如果不看医生就无法痊愈；第三类疾病：看不看医生都不会痊愈。冈本裕之所以写这本书，有两个原因。第一是希望有朝一日能将第二类疾病都变成第一类，将第三类疾病变成第二类甚至第一类。第二则是盼望能改善医疗环境，让医生能发挥本领、更舒适地看诊，甚至专心埋首于研究工作。可以说，这也是一部敢于挑战当今主流医学的畅销书。最后，我要祝大家身、心、灵安康！北京军区总医院心血管研究所副所长和渝斌前言你就这么把健康交给医疗体制，问也不问？注意！现代的医疗体制非常容易崩坏。应该说，是正在崩坏当中，大家要小心利用。如果使用方式出了差错，现代医疗体制会取人性命，而且还把责任丢给患者自己承担，因此，请各位务必好好阅读这本使用说明书——《90%的病自己会好2：医生不会告诉你的事》。每个人都想健康又长寿，常保活力与自信。这是多美好的一件事！我一直相信“有活力又有自信”是一种幸福，我想成为医生的一大理由，就是认为医生是能为大家带来幸福的工作，能让大家充满活力和自信的职业。能够做到这些事，让我觉得医生是世界上最棒的职业。当然，我的初衷至今仍未改变。我原本就认为，医生的使命是让大家拥有活力和自信，因此不管手术做得再成功、名气再高，即使被称为名医，若是忘却这份使命，就失去当医生的资格了。但是现在，民众对医疗体制与医生的不信任感日益高升：医生的资质参差不齐、医疗费用高涨、医疗人员人数不足、医生本身的偏差行为……民众提出一个又一个的质问，难怪舆论疾呼“医疗体制正在面临崩坏的危机”，引发一片哗然。追根究底，这些问题都有关联性，我认为，甚至可以归纳为一项误解——就是认为“疾病要靠医生治好”。这是很致命的误解。不论医生或患者，整个社会都弄错了。医生没办法把病治好，能把病治好的，只有你自己。换句话说，大部分的疾病是自己好的。医生的职责，是让患者了解“疾病要靠自己才能治好”这件事。医生要让患者拥有自信与活力，就不该站在患者的对立立场，不能自以为多穿一件白袍，身份就比患者崇高。相反的，医生应该以更轻松、更诚恳的方式和患者沟通，成为患者的医疗顾问才对。当然，“现实和理想差距甚远，光谈理想也不是办法”这种意见也有一定的道理，但不完全正确。正因为现在的状况和理想差距甚远，所以知道理想后，更应该有所行动才对！这件事之所以困难，是因为我们必须在这混沌又混乱的现代医疗体制下，努力让自己活得健康。倘若不了解理想的医疗是什么，（包括谁是好医生、怎样算是好医院、医生的诊疗适当吗？）便无法在这个充满谎言的现代医疗体制中全身而退。对于目前

## 《90%的病自己会好2》

的医疗体制，政府根本不打算进行彻底的改革，要是把个人的性命托付给这种政府，不管有几条命都不够用。因此，我们只能站在患者的立场，自行制作现代医疗的使用说明书。这就是我撰写本书的目的。

# 《90%的病自己会好2》

## 内容概要

《90%的病自己会好2:医生不会告诉你的事》内容简介：从自愈力、运动养生、挑选医生和医院，到真正的疾病该怎么处理，《90%的病自己会好》不便明讲的部分，《90%的病自己会好2:医生不会告诉你的事》深入说明！

- 1、医院必须开药给不必吃药的肥羊病患，来维持运营。
- 2、从是否关心患者饮食，就能判断是不是好医生。
- 3、体检的重点不是量身高腰围，而是检查有无癌症。
- 4、难吃的养生食物，不该吃，营养补充食品大多数没用。

## 《90%的病自己会好2》

### 作者简介

作者：（日本）冈本裕 译者：张凌虚冈本裕（Okamoto Yutaka），医学博士，日本脑神经外科与恶性肿瘤名医。他曾在大学附设医院、市立医院，与大阪大学细胞工程中心（现为大阪大学生命机能研究所）致力恶性肿瘤的临床与研究工作，拥有12年以上相关经历。但行医多年后，觉得医院的所作所为，跟他成为医生的理念——赋予病人活力，因而变得有自信——相去甚远，于是离开医院。1995年，他与志同道合的朋友共同创立了“e-诊所”网站，针对癌症患者、慢性患者、身体不适却检查不出疾病的人，发送讯息或举办促进健康的研讨会。他的知名著作、畅销书《90%的病自己会好》在日本引起读者广泛共鸣，销量超过30万册。他也因此成为“不开药的名医”。



# 《90%的病自己会好2》

## 书籍目录

第一章90%的病需要自愈力，不是医生 002以药养医，疾病的种类愈来愈多 004高达90%的病不是病 00690%的病不必吃药 007“肥羊患者”：医院最欢迎的老主顾 009“未病”痊愈得靠自己 011能不看医生就不要看 013小病就吃药，吃出“医源病” 016“肥羊患者”的身体会被乱搞 019唯一例外是老人家看病 020请相信你的自愈力 024那我们还需要对症疗法吗 025多吃药会削弱自愈力 026中医处方是为了提高自愈力 第二章医生不会说：不、想要、勉强，就是良药 030到底什么是“自愈力” 032从处理压力开始提高自愈力 034遇到讨厌的事知道说“不” 035做你“想要”而非“必须”做的事 037什么事做到“勉强及格”就好 038先改变想法，才能改变压力生活 039好胜心强的人容易生病 第三章医生不会告诉你：这样做就能提高自愈力 045尽量在十二点之前就寝 046身体要活动，但不是激烈运动 048想到时就深呼吸一下 050“好吃”才是饮食健康的第一原则 052便秘是压力指标 053营养不均衡？体重会告诉你 055哪些“营养补充食品”根本没用 059午睡过长会影响自愈力 060用旅行和阅读来转换心情 062随时注意自己的姿势 063认真养生的人最容易生病 066营养补充食品得这样选 第四章医生不会告诉你：体检的重点是哪些 072超简单健康程度检查法 075如何活用抽血检查法 078看体检数据了解自愈力的变化 第五章医生不会告诉你：好医生要这样找 082切勿独自面对一位主治医生 084避开不为你做调整的医生 085医病双方都得愿意说真话 087为自己找一个“个人医生” 090有名的教授意外地不可靠 092自视甚高的医生，很危险 095医生会认为病人都要配合他 097脱下白袍才能成为真正的医生 100医生是拿来利用的 101好医生几乎都不在名医榜中 104所谓的超级医生 105别把名医排行榜当真 106“个性相合”——选择医生的标准 109没经历过挫折，当不了好医生 111英文能力和好医生的条件有关吗 第六章医生不会告诉你：选医院要注意什么 117西医真的是“最先进”吗 119标准治疗把医生宠坏了 121三大疗法以外的疗法 123不要再追求特效药了 125检查与开药是医院赚钱的手段 128对大家有效的，不一定对我有效 130多数人都误解“治疗”了 132转介让患者疲于奔命 134开业医生这样找客源 136少找大学附设的教学医院 137想进癌症治疗中心当实验品吗 138如何了解医院或医生的评价 第七章医生不会告诉你：有些事其实他也没把握 142医生凭什么说能活多久 144签知情同意书的用意是什么 146一定要问问其他医生的看法 149我能教你如何停药 151药以三种为限，最多四种 154有哪位医生问过你的饮食 155跟医生请教养生？要小心 157不要给医生偷偷摸摸的谢礼 159太有钱的医生很可疑 160念到博士不代表就是好医生 161成为教授也不代表就是好医生 164医院的存在是为了生意还是治病 165医学的目标是试验还是治病 167媒体介绍的就是好医生吗 169别被悲剧的女主角骗了 171结语要懂得利用现在这种医疗体制 173致谢

### 章节摘录

版权页：什么事做到“勉强及格”就好 第三项是“勉强及格”，亦即“差不多”的意思。也就是说，生活方式过于严格、一丝不苟，最后只会伤害到自己。世上有太多不合理、不尽完美的事情。在生活当中，我们要是太过苛求，对任何细节都不放过，眼里容不下一粒沙的话，只会不断让自己增加压力。我觉得生活当中做人处事只要点到为止就够了，任何事过与不及都不好。过于极端的生活方式当作趣闻听听虽然很有趣，但是对当事人的身心，可是一点好处也没有。即使知道这句话说得没错，可是要落实在生活中却非常困难。突然要改变生活方式，是很困难的。虽然心里知道该怎么做，可是真的要行动时，却会开始妥协，不自觉地开始在意他人的眼光……很多人都是这样。这时候，只要扪心自问究竟什么才是自己重要的东西就没问题了。先改变想法，才能改变压力生活事实上，“不”、“想要”和“勉强及格”这三个舒解压力的关键词不是我想出来的，是众多癌症生还者和癌症患者传授给我的道理，我只是现学现卖而已。令人遗憾的是，癌症进入一定阶段后，不是每个人都有希望痊愈。即使是相同的病名、病期，相同的年龄、疗法，还是会有的人能痊愈，有的人却撒手人寰。有的人则是病情逐渐恶化，却突然在某一天开始好转。“到底是哪里不一样？主要因素是什么？”存活下来的患者，总是会被问到诸如此类的问题。其中有一个答案是：“改变想法、改变生活方式。”多数癌症患者原先的个性都是不擅长说“不”，总是以“必须”作为行动准则，没办法接受“勉强及格”的结果。换句话说，他们认为理所当然的生活方式，正好与“不”、“想要”和“勉强及格”相反。但是，许多战胜癌症的患者在生病之后才发觉到，或许正是因为这种完全违反常理的生活方式，让自己背负压力，才会生病的吧。在过去的人生当中，没有为自己而活，为了别人的人生一直忙忙碌碌，实际上自己的人生或许只是一场空。另外，也对自己没有自信，害怕被别人讨厌。许多癌症生还者坦言：“改变想法、改变生活方式，是引导自己走向健康的关键。”换句话说，几乎所有的癌症生还者，现在都用“不”、“想要”和“勉强及格”的态度来生活。

## 《90%的病自己会好2》

### 编辑推荐

《90%的病自己会好2(医生不会告诉你的事)》由光明日报出版社出版。

## 《90%的病自己会好2》

### 名人推荐

在医疗矛盾重重的今天，人们重视养生、保健，您看看冈本先生这本书，您会了解更多的医疗背后鲜为人知的内幕，您会对当今社会的医疗，包括对医院、医生，对疾病的概念有一个新的认识，同时也可以在不舒适时，可以正确选择，作出判断。——国医大师路志正及其继承人路京华路洁冈本裕博士拥有丰富的临床经验，对于健康和疾病有自己独到的见解。本书最重要的意义，是向我们传达了一个健康理念：提高身体自愈力是消除各种疾病最有效的方法。——卫生部高级营养师毛德倩冈本裕博士专长恶性肿瘤的临床医疗与研究，他最出名的就是“尽可能不开药”，他治疗与给过建议的慢性病及癌症病患，复发率都很低，本书是作者20多年诊疗观察的经验结晶，本书倡导改变不良方式，减少吃药的种类和数量，通过合理方式使身体获得健康。——北京军区总医院心血管研究所副所长和渝斌

## 《90%的病自己会好2》

### 精彩短评

- 1、怎么说呢，没什么实质内容--
- 2、相比第一本而言,这本就算不了什么了,内容重复,后半部分对于实践的指导意义不大.本人更喜欢第一本.
- 3、是本好书，受益匪浅。我是先买了第一部才买第二部的
- 4、应该不错，等闲点再买
- 5、完全言之无物，全篇废话
- 6、和第一本的重复有点多。
- 7、本社新书自修
- 8、里面提高自愈力的几个方法不错，另外，经过自己生病找医生，真的明白了不一定职位高的医生看得就好，，，，
- 9、正版，如实描述，可以反复参考

## 《90%的病自己会好2》

### 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)