

# 生命的脸



[生命的脸 下载链接1](#)

著者:舍温·努兰

出版者:中信出版社

出版时间:2016-4

装帧:精装

isbn:9787508655079

《生命的脸》是耶鲁大学备受欢迎的医学教授、传奇外科医生舍温·努兰的经典作品，荣获全美年度最佳读物奖。《生命的脸》阐释了与我们相伴一生的身体，绝不是一个简单的“臭皮囊”，而是一个包罗万象、完美精妙的宇宙。它散发着智慧的光芒，在各种惊涛骇浪的动态中调整平衡。

我们的身体，蕴藏着惊人的智慧。每一种器官、组织与系统，都巧妙地扮演着关键角色，通过精准协力合作、复杂信息传递，维系人每一次的呼吸、心跳。面对生老病死，人体灵活应变的过程，犹如上帝造物一样神奇。

我们的身体，从不轻言放弃，面对威胁，每个细胞都会奋起抗敌，只要活着，就会有好事发生，这种精神就是生命的本质。面对性命攸关的时刻，身体比我们想象中蕴含更强大的求生意志，然而我们每每赞叹群山之高、河海之深，却未曾对对自己的身体发出一声惊叹。一旦我们愈深入了解自己的身体，就愈能发现人体奥妙与惊奇！

国内医学人文畅销书《心外传奇》作者李清晨诚挚推荐、倾情作序。

作者介绍:

舍温·努兰（Sherwin Nuland）

耶鲁大学医学院外科医生，问诊过万病人

耶鲁大学医学院外科学、医学史、医学伦理学教授

《纽约客》《纽约时报》《时代》《纽约书评》专栏作家，美国国家图书奖获得者

TED演讲人

他站在医学的角度用哲学家的宽厚和历史学者的审慎、清晰地阐述了生与死的定义、生与死的意义和生与死的境界，让这个本来属于医学领域的话题，具有了浓厚的哲学、伦理学的意味。

目录: 推荐序

何以死？何以生？

导 读

自 序

维持体内恒定的机制

前 言

第1章

求生之战

第2章

体内恒定的海洋

第3章

淋巴和抗癌的勇气

第4章

同情和神经系统

第5章

生命的基本单位：细胞

第6章

命运和自由意志

第7章

爱的行为

第8章  
子宫的演出  
第9章  
搏动的心  
第10章  
血的传奇  
第11章  
病菌与盛宴  
第12章  
发掘心灵：大脑与人性  
译后记一  
走钢丝者的独白  
译后记二  
天生我材必有用  
· · · · · (收起)

[生命的脸\\_下载链接1\\_](#)

标签

医学

生命

医学人文

科普

舍温·努兰

美国

哲学

\*中信出版社\*

评论

1.身体本身的自我修复功能是对抗并战胜疾病的关键，这是人类生物学的奥妙。2.人不只是器官、组织的总和，人的生存意志能激发出生命的潜能。3.即使有着顽强的意志，也有死亡的可能，但选择怎样生决定了你死去的尊严，这是努兰提出的生与死的艺术，“我们在死亡中企求的尊严，必须在我们的生活中去求。”

虽是同一种疾病，但它对不同的人体发动攻击时均有其独特的方式，可说是因人而异。预后的好坏只是一种可能，而非事实。同样的治疗，每一个人的反应也不尽相同。统计数字和医生的经验只能当做大方向的引导。疾病的最后情况实在取决于我们体内那些未知的因素。或许过几十或几百年，我们才能了解这些因素

从一个腹部大出血的案例开始，从人体的各个系统，作者介绍轮番介绍了身体里各个系统的工作方式，同时带来了一些外科案例。读这本书，重温了一遍高中学过的人体知识，很多地方也很有收获。不过，最大的收获，应该在于，这本书强调的，我们的身体才是主体。虽然生命、健康中未知的部分还远大于已知的部分，比如心理对疾病发展的影响就是一种我们还没能完全探明的过程。作者呼吁我们凭借身体本身的智慧，也就是身体的自然顺应之道，从“未知”中寻求解脱。由于现代医学的发展，面临疾病的时候，我们常常太轻视自己的身体，而高估了医学、医生、药物的能力。身体是一个努力保持平衡的系统，适时的外界介入是有必要的，但是把握介入的时机和必要性也非常需要现代医学来思考。

跟《死亡的脸》相比，单纯讲器官运行机制没有那么戏剧性，前面的介绍详细得像是本教材，到了病例才一如既往地精彩。很多地方没消化，留着想了解的时候重读。年初写先心病患儿的稿子从中受益不少。

相对于《死亡的脸》，这本书更适合作为医学的科普读物，书中的专业术语，对于非医学专业人士来讲难免有些吃力。但至少让我认识到身体自身组织的强大和不屈。既然我们的身体会一直奋战到生命的最后一刻，我们也没有放弃生命的理由！

读过《死亡的脸》再读《生命的脸》，觉得生命之坚强，任何人都不应轻言放弃生命。

-----  
体内的世界是变幻莫测的海洋，为了保持恒定，不得不瞬息万变

-----  
身体的智慧。好看！

-----  
兼有科学的精神和人文关怀，还有跟强的文学性，值得推荐。不得不说，相比之下，国内医生写的书实在显得粗鄙，至少是价值观残破不堪。

-----  
感觉意念很重要。但奇迹并不总是发生。

-----  
K。身体比自己还更努力认真活着。今天，一个很好的叔叔去世了。

-----  
和死亡的脸一起看 很喜欢看这样的传记

-----  
和死亡的脸一起看的

-----  
既有理性的人体构造科普也有感性的病例描述。努兰医生真是太会写了。准备去翻一下家里的人体百科后再重读一下“教科书”部分。

-----  
复习了一遍高中生物知识，外加科普！

-----  
19.08.19  
07G急诊室的故事，常态以外的宝贵病例。既有科普的理论知识，也有纪实的人间悲喜。好文。

是生动有趣的医学科普书，也是令人叹服的人类生存纪实——是医学奇迹，也是人类生存本能的胜利。对，其实这是一本非常励志的书。  
最后，我们一定要对得起自己身体系统的努力才行啊。

年轻时能读这种书多好，当然，现在也不晚。

陈列了很多生物知识，虽然把书看完了，但仍旧记不太清楚。人的身体是神奇的，哪怕我们主观意愿想死，但是身体仍旧会采取一系列措施来挽回生命。要有生存下去的意志，这便是奇迹发生的基石。身体健康就应该好好享受生活，保持健康最重要。

[生命的脸\\_下载链接1](#)

## 书评

最近经历了一些事情开始考虑生死的问题。于是买了外科医生手记这套由一位美国著名外科医生多年的行医笔记整理而成的一部书。书分为上下两部 生命的脸和死亡的脸。生命的脸  
给人很多启示。这位医生处理过各种情况下的身体，把他们从死亡的边缘拉回来。这本书给人很多正面的激励...

如何有价值地生活？如何有尊严地死去？人看上去如此矛盾，既为生命的韧性所折服，又在生命的无常面前手足无措。死亡作为一件不可被经验的事，我们更多恐惧的其实是走向死亡的过程，我们无法选择在何时以何种方式死去。海德格尔提出的“畏”的情绪来源于对自身有限性的恐惧，如...

写于1997年，2002年海南引进台湾译本，书名是外科医生手记，一本是这本“生命的脸”，另外一本是“死亡的脸”。  
第一版翻译是医学专业人士，除了医学术语的正确，也第一次让我知道医护关怀到底是个什么样概念。这20年间，经历了直面的生死离别。对疾病，对身体和照护有了切身的...

P.8阴道后陷凹穿刺——阴道后穹隆穿刺 P.28体内平衡——稳态 P.32延脑——延髓 P.37转移性疼痛——牵射性疼痛 P.53——环磷酰胺 甲氨蝶呤 氟尿嘧啶 P.60——乙酰胆碱 P.61周边神经系统——周围神经系统 P.64正肾上腺素——去甲肾上腺素 荐骨——骶骨 接受体——受体 P.67背根—...

-----  
这本翻译的比《死亡的脸》要好多了。  
对自己的身体有认知，是一件非常重要的事情。  
从对生命产生敬畏的这个个意义上来讲，努兰医生写这两本书的实际贡献远远大于给读者带来阅读的快乐。  
不要随意的对待身体，不要轻视生命，不要消极的对待活在世上的每一天。

-----  
犹如手术过程的全程直播，资深外科医生的手记严谨、科学、细腻，手术室的生死刹那间细节展现在眼前。也是科普的好读物，了解医学知识与常识。

-----  
看过好几遍。每一次捧起，就不舍放下。一篇接一篇的啃。  
这么精彩的书，为啥少了人气？  
以医生的角度写病人，分析病因，检讨医学上的误诊。这，正不是我所需要的吗。  
医改，让百姓看不起病。医生不问哪不舒服，先问带了多少钱有医保没。何时可以像某些国家一样，急诊免费， ...

-----  
——评《生命的面孔》 文/暮烟如雪  
我有个同学，她一家都是医生，小时候去找她玩，都得去医院，记得有一次我们在医院二楼的过道边，听见凄厉的叫喊声，我和她寻声而去，借着遮掩的门，我看见了一个孕妇躺在架子上，两脚绑着，就仅仅这个画面…… 此后有很长的时间我很怕来医院， ...

-----  
记得是大一时从北大图书馆借来看的这本书，那会儿还连医学生也算不上呢。不过这是这本书和当时半个月一次的临床早接触带我走进神圣的医学殿堂，喜欢上医生这个职业的。现在博士毕业了，可心里对生命最初的感叹和敬畏仍未消灭。向低年级的同志们推荐，它比医学生誓言有用；也向...

-----  
拿起本书就有一种似曾相识的感觉，细品才知道本书是身体基本知识和手术案例的有机组合。既有专业的医学硬知识，又有许多作者亲历的救死扶伤的手术室故事。  
身为生物系毕业生的我对书中的生物学知识很认同，又同时佩服作者对手术案例的文学性描述。其实，我也边读边敬佩翻译的精...

-----

作者是位外科医生。但这本书除了开头的一次手术紧张程度搞得像《ER》，别的就是一本加了案例的生物教科书嘛！

我们的细胞在进行纷繁复杂的各种活动，状似混乱，但却一直有一个凌驾于上的原则，那就是求得生存。为了各个部分的配合，需要进行沟通；主要方式是：电、荷尔蒙。我...

-----

2014年3月，《生命的脸》作者努兰医生在家中逝世，《纽约时报》用此标题作为纪念：“舍温·努兰，写《死亡的脸》的那个人，去世了，享年83岁。”的确，《死亡的脸：HOW WE DIE》作为努兰医生先入为主的优秀作品，曾被誉为经典，并为努兰赢得了美国国家图书奖的殊荣。然而，...

-----

我有个毛病，在看到或者是听到破坏身体的事件（车祸现场、大型手术等）有特殊的生理反应（我的神经系统给了我大量的电信号），感觉自己身体的某些部位在拧巴中，好像经历了同样的撞击和切割，而且四肢开始发软。

所以读这本书是一件通透又煎熬的事儿，你从未经意的自身运作被解...

-----

生老病死或许是常态，而在多数的时候新的生命的降临我们收获的是喜悦，而生命的结束我们感受到的是悲伤。这是人类最为基本的情感表达，在这漫长且又短暂的一生中，我们有着喜怒哀乐，有着悲欢离合，好受些一切美好与渴望的一切，也接受着悲伤而又失望的故事。生命是一个过程，...

-----

《生命的脸》：你的生命比你更努力

《生命的脸》是耶鲁大学努兰医生所写的一部关于人的身体内部运作的科普书籍。我们小时候也读过许多关于我们身体的类似著作，那本著名的《生理卫生》曾经让我们对身体大倒胃口，因为这本教科书叙述的内容虽然正与《生命的脸》相同，但是整本...

-----

[生命的脸 下载链接1](#)