

# 我们为什么会生病



[我们为什么会生病\\_下载链接1](#)

著者:[美] 伦道夫·M·尼斯

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787535795038

有没有想过，人为什么会发烧、发炎？孕妇的“晨吐”是什么原因？为什么许多人小时

候不爱吃青菜，长大之后就爱吃了？  
焦虑、抑郁和精神疾病这么糟糕，自然选择为什么留下了它们？

演化理论是人类理解自然规律的重大突破。人是演化的产物，人类健康的方方面面自然也遵循演化规律。主流生物医学探究疾病的生理过程、分子机制，进而对症下药、精准治疗。在本书中，作者主张从演化的视角审视人体、疾病、衰老等健康议题，别开生面，旁征博引，启发思考，对广大普通读者及专业人士都不无裨益。

“没有演化之光，医学的一切问题都无法得到理解。”读过本书，相信你看待人体与疾病的眼光会有所不同，对演化理论也会有更深入的了解。

作者介绍:

乔治·C. 威廉姆斯：美国演化生物学家。生前是纽约州立大学石溪分校的生物学教授。由于其对演化生物学的卓越贡献，与E.迈尔、J.M.史密斯荣膺1999年“克拉福德奖”。道金斯称他为“美国最受尊敬的演化生物学家之一”。

伦道夫·M. 尼斯：医生、演化生物学家。美国亚利桑那州立大学演化与医学中心主任。

译者简介

易凡：1946年入湘雅医学院学习，现已退休，原湖南医科大学（中南大学）学报副编审。

禹宽平：大学教师，遗传学专业。

校者简介

傅贺：伊利诺伊大学微生物学博士，现在佐治亚大学海洋科学系从事微生物海洋学研究。之前译有《消失的微生物》。

叶凯雄：康奈尔大学营养学博士，现在康奈尔大学生物统计和计算生物学系从事博士后研究。研究方向包括人类演化、饮食适应和个性化营养。

目录: 第1章 疾病之谜  
第2章 自然选择产生的演化  
第3章 感染病的体征和症状  
第4章 不断升级的“军备竞赛”  
第5章 受伤  
第6章 毒素：生生不息，无处不在  
第7章 基因与疾病：缺陷、脱轨以及妥协  
第8章 衰老是青春的代价  
第9章 演化的历史遗产  
第10章 文明病  
第11章 过敏反应  
第12章 癌症  
第13章 性与生育  
第14章 精神病是病吗  
第15章 医学的演化

注释  
再版后记  
· · · · · (收起)

[我们会为什么会生病\\_下载链接1](#)

标签

科普

医学

健康

生物

医疗

演化

科学

思维

评论

人体，其实是一场精心安排的妥协。很多设计缺陷，其实都是为了更高的收益，而做出的一种无可奈何的让步。因为生物进化不像现代工程那样，要先经过专家论证，做出一套十全十美的方案。它是边施工边设计，根据环境需要，随时做一些缝缝补补。总之，每一个缺点，都是为了更高的利益。这就是经济学上讲的，凡有收益，必有代价，这个原理在我们身体上的体现。我们会为什么会生病？因为我们要变得强大，所以，我们变得脆弱。

-----

载着演化医学思维的几十个靴子扔到空中，却迟迟没等来回响，因为它不关注病理是什么，只是从进化的角度探讨为什么；它不提供实验数据，只是深陷“凡事必有因”的异想。但当你用这种视角和思路重新看待生命、生物体间的利益冲突和军备竞赛，就会掉进病毒与免疫、寄生与宿主、甚至母体与胎儿的奇妙兔子洞；学会以适应主义看待疾病，会对伤害和痛苦有全新的理解和感受。把这种目的论的思维投射更大的领域时，也会偶尔给你带来新的脑洞。虽然我对“如何治疗”的兴趣远大于“为什么会这样”，但依然期待有更多的人力和资金投入到这门异想科学，以为未来而储备。

演化医学名作。癌症、糖尿病、乳腺癌，几十年前并不成为具有社会影响的疾病。其实，人类适应的速度太慢，才是很多“现代病”的成因。看完很想去做个基因检测，不过小丽说，做也没用，以进化速度论，细菌和病毒才是这个世界的王者(笑着活下去)

一本翻开就觉得不得了的书。我们的身体是一个精心安排的妥协方案，而它的设计方案之高明，远在人类文明之上。我们为什么会近视，为什么有痛觉，为什么妊娠呕吐，为什么咳嗽打喷嚏，为什么患心脏病，为什么腰酸背痛，为什么焦虑抑郁，为什么会衰老和死亡……自然选择的唯一目的是繁殖成功率最大化，一点儿也不关心我们是否健康快乐。人类文明发展太快，以至于自然选择还无法使我们更适应所处的新环境。这本书提出了一种思路，比起近因解释的是什么是和怎么发生的，演化医学回答了为什么，即起源与功能的问题。身而为人，我们需要心怀一点儿谦卑与敬畏，宽容与感恩，与构成这仅此一次人生之旅的所有生命一起，do what ever makes you happy. 是谁说生命必须有意义。我接纳所有苦痛，不过是因为这一生中遇见的一切美好快乐。

有那么几次，当我发热昏睡了一整天实在睡不着又痛苦难耐的时候，也曾冒出过类似书名的问题，仿佛心生怨恨，又或者解释能使我获得某种当下的抚慰。读完这本有关疾病的演化解释后，我确实有了这种感觉，当你用历史的遗产、进化的妥协等视角再来审视你所/将经历的难受的时候，确实也拥有了一些畅然的体悟。

“我们的身体是一个精心安排的妥协方案。”

不是适者生存，而是适者繁殖，一切的目的都是为了基因的传承，生存只不过是为此服务的；只要是利于繁殖，哪怕是缩短寿命，承受更多病痛也是值得的；进化是个不断妥协的过程；一种缺陷机制很可能是因为它同时产生了某种有利的性状；衰老是年轻时精力旺盛的代价；环境的变化，寿命的增长导致了各种疾病；要辨别是应激反应，身体防御机制的体现还是单纯的身体的损伤，如果是前者，盲目的阻断是很危险的。

3星。本书的主要观点是，我们的环境变化太快，而我们的基因还依然保持在适应原始

社会状态下。许多身体的问题都来自于这种不匹配：比如，近视是因为我们25%的人携带了近视的基因，而这在没有书、人造光的时代不会成为问题。另外，很多时候身体难受的反应不一定一无是处，自然选择没有把这样症状的基因给筛除掉往往因为它们在很长一段时间是有用的：比如痛感让人察觉危险，发烧能够杀死很多感染的细菌。关于发烧作者认为吃退烧药对康复可能并没有什么作用，有相关的实验证据佐证。最后，作者的一个核心观点是自然选择的目标是基因的繁衍和生存，而不是我们人体的生存，所以我们的很多行为是对我们的基因有利的，而不一定对我们自身的生活有帮助。我看到螳螂愿意为了交配献出生命，其实就是基因的自私超越了螳螂的生命。

-----  
现在看太旧了，涉及的话题太广，论述又浅。

-----  
常识吧，没什么新颖的观点，合适大众

-----  
从演化论的角度来讨论疾病，提供演化视角的病因分析方法。经常听人诟病西医治标不治本，而演化医学溯源而上，提供可靠的演化解释，有望补上短板。  
演化远非完美，我们的许多疾病都是基因和环境共同塑造的。比如传染病，在人类交通越来越方便的同时，也给传染病的病原带来极大的便利。再比如癌症，在原始社会里，很少有人能活到癌症高发的年纪。再比如近视基因，现代社会大约1/4的人近视，但是在长时间阅读成为我们日常生活之前，这个问题并不明显。  
有些疾病是纯粹基因导致的，比如说渐冻症。  
有些疾病是纯粹环境导致的，比如说辐射病，在自然条件下极少会有这么强烈的辐射，所以我们并没有演化出足够强的抗辐射能力。  
纯基因的疾病，我们只能期待医学继续进步，但是和环境相关的疾病，我们却可以通过改变环境来预防，这才是真正的治本之法。

-----  
很流畅，为什么会生病一是身体演化得远远没有环境快，二是病毒细菌演化得更快，三是身体演化过程中的妥协导致了人类身体生成了一些固有缺陷。通过演化医学的视角可以帮助我们更好地理解疾病以及肥胖等等问题，也许也可以帮助人们发现一些解决问题的方法。

-----  
自然选择受偶然性主导没有目的方向，生物个体是基因复制的载体，只有适应特定环境促进繁殖才能称为适者。  
身体是演化的妥协结果，性状优化趋于完美但秉持净收益最大化原则。演化中保留下的有益遗传变化，也要付出代价，选择对整体适应度更有利的基因，即便此基因让个体对某些疾病更易感。焦虑、衰老等之所以得到保留都因有必要的演化优势。远古身体不适应现代环境。透过设计缺陷背后看到收益何在。  
演化过程没有安排只有试错及修补，每一代微小变化逐渐在生存竞争中积累或淘汰，其中一些带来更高繁殖率，群体演化方向就朝此倾斜，这是个缓慢盲目时入歧途的过程。自然选择产生的适应性却极尽精微。

两性不同择偶策略提升适应度繁衍基因，男崇生育能力和性忠诚，女尚后代投入与社会资源。文化法律强化生物本能。 情绪是适应环境被天择塑造的达尔文算法。

演化医学确实可以解释很多的自然现象，但单以自然选择的繁殖遗传解释，也会有很多违背人种伦理的说法。

从达尔文生物演化论观点分析疾病的产生机制及可能发展方向(··)

科普太重要了！有了知识才不会乱恐慌 而是在可控的范围内做好自己的事 it's all about perspective  
比如咳嗽是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  
在合理范围内并不是需要被立刻治疗的疾病本身。身体是精密的设计  
但也有很多compromise和必须留有的缺憾空间。感恩并照料好自己的身体  
但也要拥抱偶然性 与不确定性共存 and better equip yourself with true knowledge

很好的演化醫學科普讀物

人体设计是演化至今所达成的妥协方案，感知痛苦的能力是面对细菌和病毒侵袭形成的防御机制，现代病的产生是因为外界环境急剧变化下的一种反应滞后，老年病的种种秘密则深藏在基因之中。看完这本书下次生病发热时用药会尽量更深思熟虑了。

还好，就当复习了一次演化论研究法。写的太简略了，可以算是为什么会生病导论。

前段时间和一个学医的朋友争论科学和宗教的各自意义，朋友说，科学的目的是解决问题，但精神却是唯心且无用。他推荐我看这本书，我当教科书看了。

[我们为什么会生病\\_下载链接1](#)

## 书评

声明一下，我只是试试看能不能用这个功能来做读书笔记。

这本书是很早以前买的，重新捡起来看是因为身边有至爱病了。但是一翻开书，就忘了重读的目的。可能因为身份的变化，为人母之后一切都以孩子为主，所以很容易的就被书中那些原来曾经被忽略的跟儿童有关的知识点给抓住...

### 1、弱势的优势

有时候弱势是一种非常好用的外套，套上它以后，就有要求别人对你好的权利。为什么要说这种不近人情，背叛自己草根群体的话？因为很烦在一本以科学思维为基本逻辑的书里面出现这种表述——“男性科学家拒绝承认这种女性选择的力量……”。

不要老是拿性别说事，或...

都读完这本书十好几天了才回来写回顾，可以说现在所能记住的书中的内容以及感受才是真正记住和真正感悟到的东西吧。

这本书的核心思想有两点，一是自私的基因中鼓吹的那样，基因是生命存在的原因以及继续存在下去的动力。再强烈的存续欲望驱使下的基因导致个体内部的缺陷，物...

先挫折一下，如果先看看原书的出版日期（1994版，虽然后来97年订正过），我一定会找这本书的第二版（如果有的话）这本书最有意思的地方有两点：

1、生病时感到不舒服可能对我们有益

2、感受到身体中有很多地方是几万年来累计下来的，虽然设计不怎么好

整体来讲，作者是在尝...

大学的时候（大约七八年前吧）在图书馆读过一次，两年前买来又读了一次，前段时间又读了一次，受益良多。

读这本书不光可以了解到很多医学知识，对大家的世界观、认识论也很有启发！

我是先读了这本书，才对深切关注达尔文理论，之后才看的《物种起源》、《忙眼钟表匠》、《隐...

-----  
生物曾是中学时代最喜欢的科目之一，高考时也考虑过是否要填报相关志愿。但最终还是出于种种现实考虑放弃了，也许因为还不足够喜爱吧。  
现在想想，倒是能够理解当年为什么会喜欢这类学科了。  
因为在偏远的小城市教育所能提供的有限选择里，生物是最接近人类终极思考的。  
我们为...

-----  
《我们为什么生病——达尔文医学的新观念》一书，我十年前就看过，当时可能是借阅的，所以没有保存这本书。在近期的一次购书计划中，我忽然想起了这本书，在亚马逊上一搜，居然出了新版，于是又买来重读了一遍。  
十多年过去了，这书里面的观念应该算不上“新”观念了，但是我...

-----

-----

-----

-----  
《我们为什么会生病》这本书，为我们讲解了疾病发生的原因，而在演化过程中的原因不是特别的清楚，尽管现今的医学水平在不断进步，但是还有一些疾病不能全部治愈。虽然外面对于疾病的看法更多的仍然是传统的，对于医学理论关注的比较少了。  
《我们为什么会生病》这本书中有这样...

-----

-----

-----

-----  
这本书内容确实很有启发，比如他告诉你进化未必是向着幸福美好的方向，你的身体无非是基因寄身的皮囊（大意）。但是还是非常遗憾，翻译有问题。  
比如脊髓灰质炎翻译不出来，这样的例子好几处，也许作者不是生物、医学领域的。对于作者引用的其它人的文章，有两处也翻得十分别扭...

-----  
  
-----  
Why We Get Sick?

很喜欢这本科普著作，作者用易读易懂的文字向我们阐释了甚至连一些医学生都不懂的“演化医学”内容。

很有意思的一本书，从“演化”的角度看医学，改变了我对“疾病”的认识。发热、疼痛、受伤、月经、过敏、衰老、癌症等等常见的疾病，它们为什么会出现。当...

-----  
科学总是寻求发现和了解客观世界的新现象，研究和掌握新规律，总是在不懈地追求真理。科学是认真的、严谨的、实事求是的，同时，科学又是创造的。科学的最基本态度之一就是疑问，科学的最基本精神之一就是批判。

的确，科学活动，特别是自然科学活动，比起其他的人类活动来，其...

-----  
[我们为什么会生病\\_下载链接1](#)