

# 薄世宁医学通识讲义



[薄世宁医学通识讲义\\_下载链接1](#)

著者:薄世宁

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-10

装帧:精装

isbn:9787521709605

医学，面对的是复杂的生命现象，既是最新科学技术的主战场，也是人类自我关怀和探

寻生命意义的最前沿。人在一生中，难免要面对疾病的来临与生命的诘问，以医学的思维面对自我，以科学的方式关爱家人，才是对自己与家人真正的爱。

作者薄世宁为北京大学第三医院重症监护科副主任医师，在一线工作近20年的他，每天面对的是时间紧迫、状况棘手、病症复杂的重症患者，他一直在和时间赛跑，努力从死神手中夺回生命。基于从医多年的经验与思考，他完成了这部医学通识作品，并希望通过这本书普及医学常识，进而探讨医学的本质、医生的角色与生命的意义，并跨越患者与医生之间的认知鸿沟。

本书探讨了生命、医学、医生、疾病、治疗、病患等话题。从医学的基础共识、疾病的缘起，到医疗活动的实质、医学的重大里程碑……全书共七大主题，让医生的智慧为你所用。面对疾病，人人都该上一次医学院，希望这本书，能够成为我们每个人的医学院。

作者介绍:

薄世宁，“得到”App课程《薄世宁·医学通识50讲》主理人。主编《重症监护药物治疗手册》，并编译了多部医学专著。

北京大学临床医学博士，美国布朗大学公派访问学者，已在北京大学第三医院重症医学科工作18年，目前担任副主任医师。

同时还是中国健康管理协会健康科普专业委员会发起人及秘书长，国家突发事件紧急医学救援现场处置指导专家，被评为2003年“北京大学抗击非典勇士”，是2013年四川雅安地震伤员救治首批国家卫计委专家组成员，2015年柳州爆炸伤员救治卫计委专家组成员，2016年江苏盐城龙卷风伤员救治卫计委专家组组长。

目录: 第一章 理解医学的前提

第一节 医学存在的终极理由：生命第一

先保证活着 4

为人找回尊严 7

支持生命的意义 9

第二节 疾病与生命同行

感觉良好并不代表没有病 11

健康和疾病可以共存 12

疾病的本源 13

疾病的价值 16

第三节 医疗的本质是支持生命自我修复

身体的强大自我修复的能力 19

自我修复的助攻手 21

第四节 医学的双重性格

医学的性格：倔强的老头 26

有了人文的科学才更科学 27

伴随着科学的人文才是真人文 28

第五节 医患关系的实质：联盟

医疗活动不是消费 32

病人的巨大贡献 33

医患双方优势互补，共同决策 36

第二章 什么是疾病

第一节 疾病：人类进化的遗产

基因的不完美 42

器官的不完美 44

人体适应能力的不完美 46

第二节 病因追溯：疾病认知的历史演化

从远古人“开脑洞”到华盛顿之死 49

果子狸、蝙蝠与人类的“非典” 52

一切疾病都有病理基础 54

第三节 病与症：不用治的“病”？

症状不是病 56

症状是把双刃剑 58

从病入手治疗，对症状适度干预 60

第四节 代偿：疾病不是突然发生的，而是突然发现的

毫无征兆的慢性疾病 62

代偿是慢性病发展过程中人体的妥协 65

代偿带给我们的疾病防治启示 66

第五节 共生：认知疾病的新角度

共生：相爱相杀，互利互惠 70

打破共生就会带来疾病 72

如何保护共生关系？ 74

第六节 健康的底层逻辑：人体免疫

人体免疫是健康的底层逻辑 76

大部分疾病都与人体免疫相关 77

增强免疫力的三个方法 79

第三章 医疗活动的实质

第一节 诊断：假设与验证的循环

知识储备和经验 85

保持开放性思维 87

发现和利用反常疑点 88

第二节 治疗：医学目标与患者需求的互动

治疗的核心问题是目标问题 90

患者需求决定治疗目标 92

用医学目标匹配患者需求 93

第三节 临床诊治指南：是地板，而不是天花板

指南保证基本和规范的治疗 97

指南不断迭代升级 98

灵活运用指南会带来更好的治疗效果 99

第四节 药：医学解决方案的物质载体

药是医学解决方案的物质载体 102

药物反映医学整体认知水平 104

认知提高保障药物的安全有效 106

第五节 医院：医疗服务最高效的组织形式

高度分工协作 109

能量高效利用 113

信息高效流动 114

第六节 公共卫生：性价比最高的健康工程

用世界上最“丑”的颜色禁烟 117

瘟疫倒逼英国建立公共卫生体系 119

深入理解公共卫生 121

第四章 需要重新认识的疾病

第一节 癌症：时间的老朋友

引发癌症的最大危险因素：年龄增大 130

癌症的生成机制：同归于尽的疯狂跑车 132

对待癌症的三条建议 137

第二节 冠心病：不只是器官问题，而且是全身病

解决一个点不等于解决整体问题 139

冠心病的治疗 143

第三节 心身疾病：不仅是心病，而且是身病  
遭电击的猴子与胃溃疡 146  
列宁格勒保卫战与原发性高血压 147  
治疗原则：心身同治 149  
第四节 医源性损害：制度才能让它最小化  
准确理解医源性损害 153  
如何减少医源性损害？ 156  
第五节 疼痛：不仅是症，还可能是病  
你永远不懂别人有多疼 159  
疼痛有明确的神经传导通路 161  
慢性疼痛是病 163  
疼痛，永远不需要忍受 164  
第六节 衰老：老不是问题，衰才是关键  
年龄只能反映衰老，不能定义衰老 167  
衰老的本质：自我修复能力下降 168  
延缓衰老：激发自我修复和代偿 169  
第五章 医学演化的里程碑  
第一节 疫苗：对抗疾病的新逻辑  
用生小病来预防大病 175  
不生小病，也能预防病 178  
不仅防病，还能治病 178  
重新理解疫苗安全 179  
第二节 静脉输液：给药途径的新思路  
输液始于霍乱：开启生命的新通道 183  
输液技术持续迭代 185  
治疗技术的新思路 187  
第三节 麻醉：不疼，才有无限可能  
疼痛：外科手术发展的“绊脚石” 191  
麻醉使医学进入“不疼的时代” 192  
麻醉让复杂精细的外科手术得以实施 194  
麻醉在其他治疗上的运用 195  
第四节 护理：既是医嘱执行者，又是安全代言人  
护理事业的创始人：南丁格尔 196  
认识护理的三个层面 198  
第五节 X射线：最小干预获取信息的新起点  
活体下的生命“摄影” 203  
X射线初期是“拿着生命在摄影” 205  
让最小的干预发挥最大作用 207  
X射线的治疗价值 208  
第六节 抗生素：物种竞争关系的巧妙利用  
利用物种竞争治疗感染 210  
过度使用抗生素带来的问题 213  
科学使用抗生素的三条建议 215  
第七节 呼吸机：热修复的新起点  
脊髓灰质炎与呼吸机发展简史 216  
治疗是热修复 219  
第八节 癌症的免疫疗法：激发生态韧性  
用细菌毒素治疗癌症的尝试 223  
治疗自身癌症的诺贝尔奖得主 225  
切尔诺贝利核灾难和生态修复 227  
第九节 氯丙嗪：精神病治疗的第一道曙光  
氯丙嗪：意外的治疗革命 229  
精神病药物的治疗革命 231  
第十节 脑死亡：重新定义生命终点

更科学的死亡诊断标准 237  
脑死亡与植物人的区别 238  
脑死亡诊断标准的价值 240  
第十一节 循证医学：如何获得最佳治疗方案？  
“世界上最聪明的人”怎么看病？ 242  
循证医学的五级证据 244  
用循证医学获得最佳治疗方案 246  
第十二节 避孕药：把女人的身体还给女人  
让生育和性爱分割 247  
对口服避孕药的误解 249  
让生育和死亡分割 252  
让生育和年龄分割 253  
第十三节 诺贝尔奖：所有的科学奖都是医学奖  
自然科学的成果为医学所用 255  
基础研究推动临床技术的飞跃 257  
医学研究越微观，越治本 258  
第六章 改变医学的大医生  
第一节 希波克拉底：2 500 年前的誓言为什么今天还在用？  
正确疾病观的形成 264  
医疗技术的出现 266  
行业规则和职业道德的确立 267  
第二节 威廉·奥斯勒：实践为什么成为医学的核心理念？  
用实践理念培养医生 271  
实践——理论和诊断之间的桥梁 273  
治疗——理论与实践的结合 275  
第三节 沃纳·福斯曼：医疗禁区是如何一个一个被打破的？  
打破心脏禁区的医生 279  
医学探索的三个困境及解决办法 280  
第四节 塞麦尔维斯：如何纠正体系的无知之错？  
产妇死亡之谜 286  
医院的洗手革命 288  
纠正无知之错靠提高整体认知 289  
第五节 伍连德：公共卫生如何战胜大规模传染病？  
“肉身”抗击东北肺鼠疫 293  
大规模传染病的控制原则 294  
防控不以明确病原体为必需前提 296  
第六节 林巧稚：为什么现在女医生那么多？  
为中国医学事业奋斗终生的女医生 300  
中国妇产科学的开创者 301  
女医生的独特优势 303  
第七章 医生的精进与病人的修炼  
第一节 医生精进第一关：少即是多  
多治疗不等于彻底治疗 310  
做到“少即是多”的三个方法 312  
第二节 医生精进第二关：在信息不完备的情况下快速决策  
第一条：唐僧法则 316  
第二条：第一张骨牌法则 317  
第三条：马蹄声法则 319  
第四条：高尔夫法则 321  
第三节 医生精进第三关：克服不理性的冲动  
不理性状态下的窄化效应 322  
一流智慧的标志 326  
第四节 健康的智慧：把自己挡在去医院的路上  
避免高危因素 328

保护机体的修复和代偿能力 331  
进行疾病早期筛查 333  
筛查指南 335  
第五节 做聪明的患者  
你应该和医生交流的五个问题 342  
医患共同决策减少选择失误 345  
主管医生是寻求支持的第一人选 347  
第六节 最后的告别：还有更好的选择  
“善终”的六个要求 349  
让死亡更有尊严 350  
生前预嘱是更好的选择 352  
结 语 医学的未来：继承与叛逆  
致 谢  
图片来源  
· · · · · (收起)

[薄世宁医学通识讲义\\_下载链接1](#)

标签

医学

科普

医学认知

健康

医疗健康

现代医学

认知

傅世宁

评论

“医疗的本质是支持生命自我修复”，仅这一点就非常受用！不说了，我要早睡了。

-----  
医学通识科普，给父母买了一本。总觉得上一辈人心底潜藏着对未知的巨大恐惧，医学知识的普及太太太重要了。我们这一代呢，活着就好。

-----  
证据+经验+患者意愿，给病人制定最佳的治疗方案。

-----  
不仅仅是自己读，还应该是给父母读的一本书。

-----  
配合《手术二百年》阅读更佳。

-----  
并不是直接讲病症的，而是讲如何理解疾病和医学的。通俗易懂，很好的读物。

-----  
人人都需要上一次医学院

-----  
医学通识，但很容易读。  
每个人都必须读一遍，不是为了追求博学和大智慧，而是避免陷入无知。  
没错，无知而不自知，最可怕。

-----  
趁新冠肺炎疫情在家期间读完，读完最大的感触是：自身免疫系统。这是人体最强大，甚至超越医学的部分。所有的医学救治都是要建立在这个系统之上，医学的本质是辅助，是为免疫系统的自我修复延长时间争取机会。  
所以文中有一句很经典的话：衰老的本质不是年龄，而是自我修复能力的下降。  
早睡，适当节食，多运动，少吃糖，这都是可以保证我们自身修复能力的持续强发力！

-----

“对染色体与端粒的研究证明人类的寿命极限是写在染色体上的。”

读到那些为人类医学进步而勇于献身的仁人志士事迹让人忍不住动容流泪。疾病与我们相伴相生，用正确的态度看待它，症状不等于疾病，健康也不是疾病的反义词，自身能够拥疾病的修复能力才是健康。现代医学的发展之路，医生的思维方式都为我们日常生活带来启发和行动的动力！

浅显易懂，推荐大家都看看。我们人体自身的修复能力很强大，别熬夜、少糖、少盐，我一定能做到。

虽然浓浓的罗振宇的腔调，但是真的是一本非常好的医学基础知识的通识教育读本，能让普通人付疾病，对医生的工作方式有一个科学的认识！

因为是宏观性的论述，所以很多内容都是浅尝辄止，但确实是“通识”了。尤其对于我这种缺乏医学常识的人来说，读起来觉得受益匪浅。了解了一些基本的医疗概念、医学发展历史，对疾病、医院、医生、病人都有了更深层次的理解。薄医生在这本书的开头和结尾讲到医疗的本质、最后的选择时，都说到人的价值和尊严，对应到医学上就是理性和感性、技术和人文的结合才是医疗活动的本质。所以，这本书不仅适合普通人看，也适合医学生看。从这一点上来讲，本书的副标题真的很恰当了。

不是特别好

生命第一，永远是医学存在的终极理由！

感性认知，理性面对，字字珠玑

这本书太棒了！！！周一周二周三又要连着见医生去了，看完感觉心态好一些了，也能正视未知的结果了。看完还推荐给了爸妈！



-----  
已购。前半普及的医学知识大多都从其他途径知悉，后半写得相对较好~呼吸机为始的热修复，治疗精神病的氯丙嗪，循证医学(医生个人经验是可信度最低的证据)，马斯特斯打破性医学禁区的实验手段，医生在信息不完备情况下的快速决策，体检筛查指南，和医生沟通的五个核心问题(我真的需要做这个检查、治疗或者手术吗?有什么风险或者不足之处?可能会有什么副作用?还有其他更简单、更安全的选择吗?如果我什么都不做，会怎么样?)，善终的六个要求和生前遗嘱。

-----  
读过最好的医学科普。真正做到了有血有肉、引人入胜。

-----  
[薄世宁医学通识讲义\\_下载链接1](#)

## 书评

2019.12.7

之所以给五颗星，原因是这是一本大多数人应该读的书，而且非常简单易懂和循循善诱！

只有病人在治疗后能够自我复原，才是健康的治疗，有效的治疗。病症不代表病，其背后有多重可能，找出真正的病才能对症下药，不可头痛医头。比如骨刺往往是身体减轻疼痛的反应故而不...

-----  
一向非常喜欢看医生和医学生们写的书。理性中不乏幽默风趣，使用案例时信手拈来，不时穿插自己经历的案例，亦从生物学、化学、物理学科的发展史中选出一些契合的案例。果然，医学院专门招收这个星球上的高智商青年的事实得到了印证。本书中，薄医生将自己对医学通识的总结成了...

-----

-----

-----  
第一部分：总体感受

1.看这本书的直接益处：成为自己和家人的健康守护神/所以的慢性疾病不是突然发生的，而是被突然发现的，进行主动且科学的筛查，会让生活和工作更加健康且有底气/

大大提升和医生沟通的效率/了解医学的本质  
2.本书每张每节最后都会单独流出一些位置用类似于书...

-----  
越来越觉得医学是学科丛里最为立体的代表。它努力统合着科学和人文，理论与临床的张力。它需要在复杂情境下动态地决策，或长期或紧急，时而逻辑满分，时而人间百味。  
。因此它的存在值得我们个人去内省思考，更值得分享和落实在每一个你关心的人和事上。  
。——《薄世宁医学通识讲...

-----  
#book20-1#《薄世宁医学通识讲义》春节禁足宅在家的第一本读物，少有的五星推荐。  
。迈克尔杰克逊不是为了变白人为了什么变白？  
林巧稚为什么终身未嫁却成为了万婴之母？  
接生了袁隆平、也帮助过怀五胎死四胎的包头焦海棠给孩子命名王协和。人们更愿意吃75%的事后避孕药也不接受99...

-----  
前不久，演员高以翔在录制节目时骤然离世的消息占据了各大社交媒体。尽管事件仍未定性，公众在唏嘘之余也反观自己的健康状况。网传高以翔热爱锻炼，身体素质良好，而每天睡眠不足、久坐不起、饮食无常的我们是不是早已在死亡的边缘徘徊？  
2019年名人之死频发，我们开始反观自己...

-----  
非常流畅的读完，取得了非常多的知识和共鸣；由于人生几乎是从医院来最后又从医院走，医学成了伴随我们一生的一门学科，随着年龄的增长看多了人生路上很多的生老病死，不可避免的产生了对医学的兴趣，这本书非常优秀的满足了我的求知欲：作者以一个30年临床医生的实践经验和科...

-----  
看完这本书给我最大的感悟是我们现在急需更新关于通识教育的知识。  
我们通识教育的知识储备大概率的会停留在大学毕业之前的阶段，而且以应试教育的内容为主。现在各个学科的发展就跟互联网一样，是超乎我们的想象的，所以用过去的眼光看待现在的问题，显然是不合时宜的。我们...

-----  
在最开始的章节中，也就聊到了医学最深刻的部分，医学所存在的意义。我们总是合理的接受了医疗让生命延续的结果，却无从知晓未来的反馈，着手当下认为值得的事情是必要的，可对错不是由你来决断的，在阅读这本书的同时，整个世界都在被新冠肺炎的爆发所笼罩，我无从知晓在这次...

-----  
医生，是一种对专业技术要求很高的职业，不像那些办公室文员或者超市售货员那样可以随意被取代。曾几何时，医学一度被笼罩着一层神秘的面纱，普通人难以深入了解。近百年来，随着科学技术的不断发展，人类的寿命不断提高，越来越多的人开始注重健康，关注养生，希望自己能活得...

-----  
一场席卷全球的新型冠状病毒，夺取了无数人的性命，让世界各国如临大敌，人们的生活乃至生命都收到极大影响，在病毒仍旧肆虐的今天，更多的人开始意识到免疫力是第一竞争力，健康才是做大的财富。在金钱名车洋房面前，没有健康的身体，其他东西在病毒面前都是空谈。北京大...

-----  
在朋友的推荐下，我看了这本书。原来这是薄世宁医生在“得到”上的课程，然后课程上完后，把讲义编辑成册出书。我也是特别推荐大家读读这本书。书里面有西医关键的历史事件和人物介绍，又有关于一些常见病的详细解说，同时把医生看病救人和诊断的原则都详细的说出来。特别是里...

-----  
[薄世宁医学通识讲义\\_下载链接1](#)