

想象中的病人

作者：杰羅姆·杰羅姆



記得那一天，我到英大博物館去查閱有關接觸性枯草熱的治療情況，我猜我大概得了這種病。我取下那本書，一口氣讀完所有的相關內容，然後，我懶散地胡亂翻了幾頁，開始粗略地研究起疾病來。如今，我已經忘了我得的第幾種疾病叫什麼來着——反正是那種有點可怕的絕症。沒等看完那一連串病症預兆，我便意識到，我恰恰得了這種病。

我坐在那里呆呆地發愣，陷入絕望之中。過了會兒，我又拿起那本書，翻了起來。翻到傷寒——仔細看了它的各種症狀，我發現我又得了傷寒，想必我得了此病已經好幾個月了，竟然還茫然不知。不知道我是否還患有其他什麼疾病！翻到舞蹈病，我發現，正如我預先料想的那樣，我也患有這種疾病。我開始對自己的病情產生了興趣，並決定一查到底。我開始按字母順序逐個檢查——翻到癱瘓，我知道自己已經出現了癱瘓的某些症狀，兩個星期後將處於急性發作期；翻到腎小球腎炎，我心中稍微感到一絲安慰。我得的只是其中較輕一種，就目前狀況而言，我還可以活上幾年。此外，我還染上了霍亂，並伴有嚴重的並發症。而白喉對我來說似乎是與生俱來的疾病。我不厭其煩地按照 26 個字母統統檢查了一遍，結果發現，唯一沒有得上的疾病就是顫前滑囊炎。

起初，我對此頗有些傷感，心中似有幾分失落。為什麼我沒有得上顫前滑囊炎呢？為什麼要出現這一令人遺憾的事？不過，過了一會兒，我的心漸漸變得寬宏大量起來。我想，從藥理學講，我不是已經得了其他各種常見的疾病了嗎？沒有得上顫前滑囊炎那就算了！而痛風已經處於惡性晚期了。怪了，我是什麼時候得的，我怎么一無所知呢？傳染病顯然我從小就有了。不過，傳染病之後書上似乎沒再列出什麼疾病了。由此看來，我的病也就到此為止了。

我坐了下來，陷入沉思。我在想，從醫學角度來說，我是一個非常有趣的病例；對於醫學院學生來說，我更是一個極為難得的病例！有了我，學生們也就無須到醫院去實習了，我就是他們的“實習醫院”。他們所要做的就是在我身上研究研究，然後就可以拿到他們的畢業文憑了。

我不知道自己究竟還能活多久，我得作一番自我檢查。我摸了摸自己的脈搏。起初，我什麼也摸不着，隨後不久那脈搏又突然跳了起來。我掏出懷錶，測算出脈搏的次數，大

概每分鐘 147 次。我又摸了摸心臟，我竟然一下子摸不着心臟了。它已經停止跳動了！後來，我漸漸意識到我的心臟應該還在那里，想必也沒有停止跳動。只是我對此無法解釋而已。我拍遍了全身，從我所謂的腰部拍到我的頭部，又沿着身體左右兩側小幅扭動了幾下，再伸直腰桿子。可我還是什麼也摸不着，什麼也聽不到。我看了看自己的舌頭，儘量把舌頭伸得長長的，閉上一只眼睛，用另一只眼來檢查。我只能看見自己的舌尖，唯一得到的收穫是，我比以前更加確信我得了猩紅熱。

走進閱覽室的時候，我是一個健康、快樂的人，出來的時候我完全變成了一個拖着衰弱病軀的重症病人。

於是，我去看了醫生。他是我的一位好友，他摸了一下我的脈搏，又看了一下我的舌頭，後來不知怎麼的又談起了天氣。我想我都病了，還說這些廢話。我現在來找他他就是給他一次機會。我想，醫生所需要的無非就是業務，他應該得到我這份業務。從我身上他所得到的業務要強於成千上萬只有一兩種病症的普通病人。這樣，我逕直去找了他。

“哎，你究竟哪里不舒服？”他問。
我說：“老兄，我不會告訴你我得了什麼病，讓你白費那麼多時間。生命是短暫的，也許我還沒死掉你就升入了天堂。不過，我可以告訴你我沒有得什麼病。我沒有得顫前滑囊炎。至於為什麼我沒有得上，我無法告訴你，但我可以說我確實沒有。除此之外，什麼病我都有。”

我還把自己是如何發現這些疾病的如實地告訴了他。
隨後，他解開我的衣服，俯視着我，然後緊握着我的一只手腕，在我的胸部一陣亂敲。我可不希望他這樣做，他這樣分明把我看做是一個孱種。緊接着，他又把腦門貼到我的身上。最後，他坐了下來，開了一個處方，然後把它疊了起來，遞給我。我接了過來，隨手把它揣進兜裏，走了出去。

我沒有打開處方，便帶着它來到一家離得最近的藥店。藥劑師看了看處方，然後又將處方還給我。

他說他不收這種處方。
“你不是藥劑師嗎？”我問。
“我是藥劑師。如果這里是一個合作商店兼營家庭旅館的話，我倒可以為你效勞。可我只是一個藥劑師，看來我是無能為力了。”

我看了看那處方，上面寫道：
1 小塊牛排，外加 1 小杯酒；
每隔 6 小時服用一次；
每天早晨散步 2 英里；
每天晚上 11 點前上床睡覺。
此外，不要滿腦子裝些你不明白的東西。

這些食物不宜空腹吃

很多人在餓的時候，隨便抓起身邊的食物就吃，殊不知有的食物是不宜空腹時吃的，長期下去會影響身體健康。

柿子、西紅柿、黑棗 含有較多的果膠、單寧酸，已于胃酸發生化學反應，生成難以溶解的凝膠塊，從而形成胃結石。特別是柿子中的成分與胃酸反應形成柿石，容易引起噁心、嘔吐、胃潰瘍，甚至胃穿孔。

香蕉 空腹時吃香蕉會使大量的鎂元素快速進入人體，從而破壞血液中的鈣鎂平衡，對心血管產生抑製作用。

蘋果、葡萄、山楂、橘子 含有大量的有機酸、果酸、枸橼酸，空腹食用會使胃酸猛增，對胃黏膜造成不良刺激，出現胃脹滿、泛酸，並加重原有的胃痛。

菠蘿 菠蘿富含強酵素，空腹吃會傷胃，其營養成分在飯後吃能更好的吸收。

牛奶、豆漿 空腹飲用後，食物中含有的大量蛋白質“被迫”轉化為熱能消耗掉，發揮不了營養滋補的作用。最好的方式是與含澱粉的食物一起食用，既保證了營養的均衡，又提供了足夠的熱量。

白薯 白薯中含有單寧和膠質，空腹吃會刺激胃壁分泌大量胃酸，出現燒心等症狀。

糖 空腹吃糖因其極易消化吸收，使得血液中的血糖突然增高，而胰島素短時間內不能分泌足夠的胰島素來維持血糖的平衡，從而導致眼疾。

茶 空腹飲茶會稀釋胃液，降低消化功能，嚴重

的還會引起“茶醉”，出現心慌、頭暈、四肢無力、胃腸不適等症狀。

酒 空腹飲酒會強烈刺激胃黏膜，長期下去容易導致胃炎和胃潰瘍。

冷飲 空腹時大量食用冷飲會刺激胃腸發生痙攣，導致各種酶促化學反應失調，誘發腸胃疾病、內臟器官功能受損。還會使女性發生月經紊亂。



情緒養生：5 個原因造成身體疲憊

導讀：偶爾疲勞不要緊，經常感覺肌肉酸痛、反應遲鈍、嗜睡成性的人傷不起——身體疲憊很常見，身體疲憊無小事，當心這些原因讓你總感覺疲憊不堪！

缺乏維生素或礦物質

女生會感覺疲憊的第一大原因就是缺乏維生素和微量元素。由於女性生理周期，常常節食和戶外運動缺乏等原因，更容易缺少鐵、維生素 D 或者維生素 B12，這些元素或維生素水平較低容易導致疲勞、焦慮和神經衰弱，還有研究顯示缺乏維生素 D 會導致肌肉無力及疼痛。處於生育年齡 (25-35 歲左右) 的姐妹們，患缺鐵性貧血的風險會更大呢~

一般醫院和體檢中心都會有相關的項目來檢測身體中礦物質和維生素的水平，根據個人情況可以開始服用一些綜合維生素劑，但是千萬不要亂補哦！

抑鬱或焦慮

壞心情也會帶來壞身體！醫生發現，抑鬱症患者更易於表現出不明原因的疲勞。治療輕度到中度抑鬱的最佳方法是有氧運動 (每次 30 分鐘，每周 3-5 次)，有氧運動同時也能趕走疲憊感。但是長時間的情緒抑鬱不能緩解，就要儘快就醫啦，醫生會給你恰當的藥物治療和心理治療。春季本身就是季節性情緒失調 (SAD) 的高發期，所以更要關注自己和身邊人的情緒變化。

關注腎上腺健康

腎上腺是位於腎臟頂端的一對人體的重要內

分泌器官，它們負責分泌腎上腺素和皮質醇，當我們遇到緊急事件或面臨壓力的時候，這兩種激素就會瞬間激增，身體也會做出一系列相應的反應。但是，當壓力持續存在很長時間時，腎上腺就會超負荷工作，最終造成一種稱作“腎上腺疲勞”的狀態。白天不能分泌足夠的皮質醇會導致能量下降，而晚上分泌激增會影響睡眠。

給腎上腺“充電”的最好方法是“冥想”，冥想可以減緩皮質醇的產生。試着堅持每天用 10 分鐘的時間使自己安靜徹底下來，清空大腦，儘量做到不讓外界環境干擾。一些專家推薦，每天服用 50 毫克 B5 和 500 毫克的維生素 C，能夠保護腎上腺的功能，從而起到減壓的作用。

每日食物清單

一些食物也會造成疲憊。比如眾所周知的精神興奮劑——咖啡。咖啡對於在早晨昏昏欲睡的人來說是一個很棒的救星，但飲用量過大也會導致大麻煩。咖啡中的咖啡因能夠提神，但同時有利尿的作用，當身體缺水的時候就會感覺疲勞。愛喝咖啡的姐妹，每天至少飲用 8 杯水是你們的必修課，如果你熱衷於高纖維食物，那就需要更多的水啦！

無形的殺手——隱性疾病

當上述 4 種原因都不是造成你疲憊的原因的時候，就要考慮看醫生啦，因為你可能發生了甲狀腺功能減退或者慢性疲勞綜合症，發生上述兩種疾病通常疲勞的程度都較大，睡眠、精神、情緒都會有很大的改變，如果發現自己最近出現了明顯的異常，就需要快去看醫生了。



脾、肝、大腸、腎功能恢復 可遠離癌癥(下)

恢復四大器官功能及時釋放壓力

(接上期)腎的日常保養「預防勝於治療」。注意保健，避免對腎臟的傷害才是上上之策。造成腎臟失調的主要原因有下：

1. 食用過多的動物性高蛋白食物，產生過多尿酸，讓腎臟工作過量。
2. 工作過勞，壓力太大，沒有充分的休閒。
3. 服用西藥，如消炎止痛藥、抗生素等。
4. 環境污染：水源、土壤、空氣、噪音。
5. 飲用酒、咖啡、汽水、冰冷飲料過多。
6. 潮濕寒冷的天氣。
7. 飲水不夠。

要保護腎臟就要減少以上的傷害，多喝水，多吃(喝)漿果類，如草莓、蔓越莓(cranberry 小紅莓)、藍莓、覆盆子(raspberry)、西瓜、檸檬等水果/汁。

攝取植物性蛋白質，有規律運動，清淡的天然飲食，充分的休息，開朗的心情，避免腰部受寒，常用手擦熱按摩腰部，達到強腎的功效。檸檬養腎法善用檸檬，對腎臟尤其好處多多，同時還可強化肝臟。

一、溫檸檬汁保養腎臟：

每日起床後鮮榨一個檸檬，加入一杯 200c.c. 溫開水調和(可加少許天然海鹽、口感更滑潤順口)，空腹慢慢喝下，可以清潔腎臟，也可通大小便。

二、檸檬汁排腎結石

將 12 個新鮮檸檬榨汁(要喝之前才榨汁、

現榨現喝)，加入適量溫開水調和(可加少許天然海鹽、口感更滑潤順口)，連續喝七天(一天一打檸檬喝 7 天，其餘飲食照舊)。細小的砂石就會由尿道排出。排出的時候，會有刺痛的感覺；如果腎結石很大，已經造成發炎疼痛，可以喝小紅莓汁來消炎止痛。

釋放壓力六大法：

許多人都曾經感受到生活、工作，甚至人際關係的壓力，壓力處理得宜，會變成一種動力，產生生命的活力。可是，如果這個壓力持續存在，沒有辦法得到紓解，壓力如果一直持續增加，會使得腎上腺、荷爾蒙出現很大的問題，引發免疫系統方面的疾病，問題就非常嚴重了。

大部分的憂鬱症都是有很大的壓力突然來到，沒有辦法轉化。壓力來自於遇到很多的困難，所以我們要學習把困難改變。

跟壓力關係最大的是癌症，得癌症前六個月，幾乎都有重大的壓力事件發生。當你感到壓力來臨的時候，要學會放鬆。呼吸可以影響腦波

的頻率，腦波的頻率可以影響心跳的速度，心跳的速度又可以影響肌肉鬆緊度。

你也可以自己練習搓動雙手，眼睛累了，用這個方法很有效，可以幫助整個人的氣血變成循環的回路，體力和精力可以很快的充滿。

第二個有效紓解壓力的方法就是運動，讓你整個人震動或舞動，很快就可以提振精神，最好有個規律性的運動，因為運動是紓解壓力最好的方法。另外，每天赤腳在草地上走，就可以釋放壓力，前提是有沒有把它當作生活中規律的一環。

第三就是睡眠，睡眠是非常好的方法。但是，現代人普遍睡不好覺。

台灣每天靠安眠藥入睡的有 500 萬人，睡覺是一門大學問，千萬記住，晚上睡覺不要把手壓在胸口，會作惡夢。也不要壓在腹部，會承受很大的壓力，最好的方法就是放在兩旁，手心朝上。



睡眠品質越好，壓力釋放的速度越快。可是不要等全身非常累了再去睡，很容易睡不着；很累還睡不好，表示肝已經嚴重受損。

第四就是休息。休息和睡眠不同，休息是脫離原來的工作，轉換一個場景。

舉例，吃飯的時候不要在原來的辦公桌吃，儘量帶便當或公司準備，不要到外面吃，浪費時間，而且外面很多都是癌症食品。儘量帶便當比較節省時間，照我排毒餐程序來吃，吃完之後，留 15 分鐘來做和上班無關的事。剩下來的時間做腹式呼吸，透過呼吸來放鬆。

第五是飲食，不要吃高壓力的食物，有刺激性的食物都是高壓力食物，越吃這些食物，會使交感神經亢進，有時會刺激身體所有的功能處於警戒狀態。

什么是高壓力食物 可樂、汽水、咖啡、茶、酒精、香煙、乳製品及肉製品等，所有的肉，尤其是經過油處理的肉是壓力最大的。什麼食物會使心情愉快 最重要的食物，蔬菜、水果、五穀雜糧。

可以減輕壓力最重要的就是水。喝水可以減輕壓力，喝好水可以釋放壓力。(世界衛生組織發現，世界上 80% 以上的疾病都跟水源不潔有直接的關係)。

第六個釋放壓力的方法是曬太陽。日光有治療的功效。很多憂鬱症患者都不愛曬太陽，平常多曬太陽，身體的抗體就會越強！