



《薄世宁医学通识讲义》，薄世宁著，中信出版社2019年10月出版，定价：69元

医学起源于人类最原始的相互救助，它既是所有前沿科技交汇的终极阵地，也是人类自我关怀和意义探寻的港湾。

“我今年31了，我的上一辈们先后迈过了55岁的关卡，或亲或疏，他们有的人先后检查出了或轻或重的疾病，甚至已经有两位因病去世。我有时会痛恨自己没有学医，冷静下来的时候会宽慰自己，即使学医，也无法面对所有疾病，但我始终处于焦虑之中。直到我读到这本书，焦虑的情绪有了很大的缓解。”

这是一位读者在看完《薄世宁医学通识讲义》后写下的感受。薄世宁说，人一生需要上一次医学院，显然这本书就是这位读者的“医学院”。

在医学通识的书籍里，薄世宁的《医学通识讲义》算得上标杆之作。

通识类书籍的标准，首要专业，不然会误人，其次是易懂，不然无法传达一个专业领域的要义，惠及普通人。这对医学领域来讲，并不容易。因为医学体系太过庞大，要确保所有观点和数据的权威性和时效性，确保不是给读者提供琐碎的知识点而是构建一个“认知模型”，不是一件简单的事情。

在ICU工作18年的北京大学临床医学博士、北京大学第三医院危重医学科副主任医师薄世宁联合首都医院各个领域的专家历时两年完成了这

# 一生需要上一次“医学院”

● 本报记者 陈祎琪

本通识讲义。这个组合的专业、严谨以及对医疗痛点的准确把握，满足了多个读者群的医学通识之需。

## 医疗的本质是支持生命自我修复

这本书从第一章“理解医学的前提”就让人耳目一新。在原有的理解中，医学是“治病”，人体出了问题，似乎是靠医学修补。而事实上，“医疗的本质是支持生命自我修复”。所有的医疗行为只起到了支持作用，最终治愈疾病的是病人的自我修复能力。若自我修复能力缺失，医疗也无能为力，单纯靠手术、化疗、放疗，效果都不会太好。所以二者缺一不可。

在疾病面前，尤其是大病，医疗的支持作用是必不可少的。医疗的支持，包括顶级的医疗设备、医疗手段，都是为了先把命保住，为自我修复赢得时间、创造条件，等待自我修复最终发挥作用、战胜疾病。自我修复是人类战胜疾病的终极武器。在很多人眼里，药是用来治病的。但其实，药不过是医学解决方案的物质载体，它反映的是医学整体的认知水平。

治病更像过河，所谓医患关系，本质应是联盟，而不是利益对立的甲方乙方。医生具有技术优势，掌握诊断技术；患者具有知晓优势，了解自己的具体情况与需求。医疗过程的实质不是消费，而是联盟双方优势互补、共同决策、利益共享、风险共担。然而树立这种意识，需要普通读者建立对疾病科学的认知。

## 疾病是进化带来的遗产

薄世宁从人类与进化、疾病与进化的历史论述了“疾病是进化带来的遗产”。人类在进化中，从来不是完美的。进化的三个不完美和疾病密切相关。一是基因不完美。绝大多数疾病的风险基因在人出生之前就潜伏在基因组中，等待发病年龄的到来，或者等待被激活的时机，比如2型糖尿病；另一个层面是基因突变，比如癌症。二是器官的不完美。进化不是手术刀，不能一刀把不完美切除，只能敲敲打打、修修补

补。进化的逻辑是让利益和风险平衡的产物，也是和环境妥协和折中的结果。三是人体适应能力的不完美。需求和能力不匹配，面对环境变迁的不适应性，长寿、行为模式改变以及应对多样性的环境等新的需求，人体的功能往往无法与之匹配，因为进化还没有赋予人类匹配新需求的能力。这时，强加在身体里的“硬件”和“软件”的新需求就构成了压力，压力逐步积累，就会带来疾病。

医学做不到让进化完美，但是它在努力弥补不完美。经历了巫术、四体液学说等过程，最终现代医学用科学的技术和方法寻找病因。它相信任何疾病都有病理基础，这为解释一切疾病带来了希望。

## 学会健康的智慧

我们通常把人体解剖学、生理学、病理学这三门基础学科的成立，看作现代医学诞生的标志。现代医学建立了一整套寻找病因的科学方法——不仅要找发病部位，还要研究发病机制和致病因子。但这并不意味着人类能远离疾病。在不完美的世界，面对自身的不完美，人类还需要学会与疾病共生，需要少用抗生素、别“过度干净”、多吃膳食纤维丰富的食物以及少吃糖等，最底层的逻辑就是提升人体自身免疫力，实现“真正的健康是暴露于病毒、细菌的危险之下，还依然健康”。

同时也要学会病人的自我修炼。人类无法避免疾病。比如癌症，与环境与遗传的关系并不密切，而是因为基因突变；比如国内高发的甲状腺癌，在引起甲状腺癌基因突变的因素中，随机错误占98%，遗传占1.5%，环境因素仅占0.5%……癌症也是时间的朋友，人活的时间越长，越容易因为基因突变的积累而提高患病概率。因此，在看待疾病的概率时，要学会“身处概率中还可以对抗概率”。要学会健康的智慧，比如避免高危因素、保护机体的修复和代偿能力，进行疾病早期筛查，把自己挡在去医院的路上。而在就医时，要

学会做聪明的患者，知道和医生交流的五个问题，明白主管医生是寻求支持的第一人选……

## 医学在继承和叛逆中前进

其实，这本书是双向的，一方面告诉普通群众如何树立科学的疾病观；另一方面，也在用经验传递医生精进的方向。它讲述了医学在人文和科学中的“双重性格”，也讲述了如何让医学的目标与患者需求互动，以及“改变医学的6位大医生”的故事、医患沟通的技巧，等等。

薄世宁特别提到，“以前所有的医学进步都强调医生的权威和努力，医生不仅是技术权威，还是道德权威，但这不是全部的事实，医学进步的背后也有无数病人生命的付出和对医生的信任。每种新药到了研发的最后阶段，都要有病人用身体来验证药物的疗效和安全性。几乎每一种新手术在最早的实施阶段，都会有病人因手术失败或并发症而去世。正是病人的付出和牺牲，加上医生的坚持和努力，才让每种治疗方案越来越成熟……”

所以在结语中，薄世宁写道，医学是在继承和叛逆中前进的。他大胆猜想了未来医学的三个发展方向：数据和算法在医学中得到普及，医生必须不断积累数据，而掌握算法才能掌握未来的医学发展方向；医学数据实现互联互通，世界上每一个人都构成了网络中的节点，世界上每一个人的健康数据都联系在一起；基因互换计数广泛用于疾病治疗，充分利用自然界带来的基因突变的优势，将突变基因用于疾病治疗……

如果要问这本书最大的意义是什么，或许正如推荐序中的一段话所说，医学起源于人类最原始的相互救助，它既是所有前沿科技交汇的终极阵地，也是人类自我关怀和意义探寻的港湾。也许我们只有真正理解医学的意义和架构，正视世界的不完美，正视疾病，树立正确的健康观，才能正确认识生命，选择更适合自己的生存方式和思维。