SDE 思想与
健康应用

普通人都能懂的智慧

王德生　胡敏　著

德麦国际出版社
Demai International Press

SDE 思想与

健康应用

普通人都能懂的智慧

王德生　胡敏　著

德麦国际出版社
DEMAI INTERNATIONAL PRESS

出 版 信 息

书名	《SDE思想与健康应用：普通人都能懂的智慧——普通人都能懂的智慧》
著者	王德生　胡敏
执笔	复合主体：王德生立题与裁定，胡敏的健康九问与专著为全书普通人视角，Claude 执笔与统稿
出版	德麦国际出版社（Demai International Press）· 新加坡
编号	德麦国际专著第 534 号
ISBN	979-8-90690-534-5
定价	US$20
开本	190 mm × 250 mm
字数	约 18.6 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版

AI　协作声明：本书由王德生立题与裁定；全书以胡敏的健康九问及其专著（《胡敏谈SDE本体论》《一张全绿的体检单》《业力是什么》《比的账本》《生物学思想史》，及与王德生合著的《器官发生学导论》《健康的三个本来》）为普通人的视角。成书前研读了德麦国际站上二十本 SDE 本体论、思想论、方法论、应用技术与创新专著；文字由 AI（Claude）协作成稿：统一写作总则与细到节的大纲，八路分章并行执笔，五路质检统稿。书中人物多为构造的例子；凡标「待验」是本书自己的解释，尚未经检验；凡标〔待核〕的事实、数字与出处，须以原始文献为准。本书讲理解、习惯与和身体相处，不构成诊断、治疗或用药建议；急症与红旗症状请立即就医，用药与调药请和医生一起定。

全书结构：出版信息、作者介绍、前言、导读、目录；导论与三编十五章（生理学、中西医学、健康学）；结语、参考书目、附录四件。

作 者 介 绍

王德生，博士，SIO 本体论与 SDE 发生学的创立者，新加坡德麦国际（Demai International Pte. Ltd.）创始人、董事长，SDE Universes 平台主持人。

他是计算数学出身：湘潭大学数学系本科与硕士，中国科学院数学研究所博士，中国科学院计算数学研究所博士后；此后在英国威尔士大学斯旺西分校任高级研究员，在新加坡南洋理工大学数学系任教与研究十三年，任博士生导师，在国际期刊发表计算数学与图形学论文四十余篇，研究集中在网格生成、变分表面重建与波的模拟。

2015 年起他回国推广自己的方法论，2017 年 1 月以一篇《给你一双慧眼看天地》开始了「三视角」时期。此后他的思想走过四站：三视角（2017 年 1 月起）、321 智慧系统（2022 年 10 月起）、SIO 本体论（2024 年 7 月起）、SDE 本体论（2026 年 1 月起；同年 5 月起「结构」改读为「显露」）。本书是他主持的「普通人都能懂（明白）」系列中的一卷。

胡敏，德麦国际 SDE 学派学员。她以王德生的《SDE思想体系入门》为母本，围绕健康提出九个问题，逐问与 ChatSDE 问对，写成《胡敏谈SDE本体论》（第 529 号）；另著《一张全绿的体检单》（第 519 号）、《业力是什么》（第 444 号）、《比的账本》（第 516 号）、《生物学思想史》（第 373 号），与王德生合著《器官发生学导论》（第 425 号）、《健康的三个本来》（第 432 号）。她希望把对理念界、现实界、自我界的理解用到自己的生活世界里，所以总用医学和健康的语言举例、说明与类比。本书以她的这几本书为普通人的眼睛。

前 言

一本自己握笔的账

◆ 一、一张全绿的单子，一句"我就是不舒服"

先说两个场景。它们出自胡敏写的书和她参与合写的书，是书里构造的例子，可你大概在自己家里见过。

蔡淑贞五十一岁，在新加坡一所小学做行政。半年来，有些下午，她觉得自己不如从前从容。说不上哪一天开始，也说不上哪里出了毛病。她不愿凭感觉吓自己，去做了体检。报告出来，一整页没有一个箭头。医生看得很认真，说："这些都没有问题。"她点头回家，下一个下午，那种不对劲照旧来了。

另一个场景在一户人家的饭桌上。外婆周玉兰七十二岁，退休的语文老师，每年体检全正常，早上五点半起，晚上九点睡，什么时节煲什么汤心里有数。可她常说一句话："我就是不舒服。"在医院检验科上班的女儿听了，第一反应是"再去查查"；查完还是正常，女儿就没有下一句了。

这两个人身上，单子没有错，医生没有错，她们的不舒服也是真的。三样都真，却凑不到一张桌子上。这本书就从这里写起。

◆ 二、单子没有说谎，只是照不全

先把公道话说足。体检单是普通人手里最可靠的一样东西。许多病在人还没感觉时，先在单子上露个头：血糖一年比一年高，片子上的结节比去年大了一圈。靠这些箭头，很多人早一步得到了治疗。拿着单子去问医生，至今仍是最稳的一步。这本书不劝任何人少做一项检查。

可单子有它照不到的地方。它照的是某一天早上、空着肚子、静坐五分钟时的一个截面。它照得出那个数在不在范围里，照不出为了让这个数待在范围里，身体每天要花

多少力气。胡敏打了个比方：指标是健康的一次"低像素显影"。照片是真的，照得出轮廓，照不出细处，更照不出照片外面那一大段日子。

打个家常的比方。冬天的早上，你从暖被窝里出来，走到结了霜的阳台上晾衣服。体温计上的数几乎不动，三十六度多。可这个"不动"背后，皮肤下的血管在收紧，身子在打寒战，一刻也没歇。将近一百年前，美国生理学家坎农早就分清了这两件事："恒定"和"维持恒定"不是一回事。体检单记下的是前一样，后一样不在纸上。

胡敏书里的老许，就卡在这两样中间。他吃了药，复查那天箭头全回正了，他还是那个下午三点就撑不住、夜里醒两三回的人。他问医生："都正常了，我怎么还是累？"医生没有敷衍，又帮他排查了几样常见原因，都说得过去。单子上已经没有箭头可追，他的累还在原处。顾大姐正好相反：年年体检都有几处不漂亮，该查的都遵医嘱查过、定期复查着，可她每天早上快走四十分钟，下午去社区合唱团，晚上十点躺下就睡着。

蔡淑贞的下午，周玉兰的"不舒服"，老许的累，顾大姐的劲，都落在照片外面。单子上没有格子写它们，它们就容易被当成"没有"，或者被一句"别想太多"打发回家。

◆ 三、为什么从三方面写

要把照片外面的东西也看见，得换一种看身体的办法。王德生的 SDE 就是这样一种办法。说白了，它看任何一样东西，都问三句：它是怎样一层层显出样子来的？它沿着一条什么样的路走到今天？它和什么缠在一起，拆不开？这三句，书里用三个白话词来记：形状、路、土。

拿这三句去问身体，问题自然分成三层，这本书也就分成三编。

第一编是生理学：身体本身怎样发生。器官交出什么、怎么交、为什么会变；体检单上的数是怎样从一场运行里被"照"出来的；适应是怎样一次结算；病好了以后，是回到原处，还是换了一个样子。

第二编是中西医学：医学怎样读这场发生。西医、中医，还有印度那一路古老的医学，像三双眼睛，各守着一个"本来"，各有看得准的地方，也各有看不到的地方。这一编不评谁高谁低，只问：这一回，该谁当家；三双眼睛怎样坐到一张桌上。

第三编是健康学：普通人怎样在日子里结账。不舒服是故障还是引擎；累为什么歇不好；道理全懂为什么养不好；习惯怎样改得动；改了以后怎样留得住。

三层不是三个科目拼在一起。身体怎样发生，决定了医学该怎样读它；医学读到的东西，最后要回到一个人的日子里去结账。日子过得怎样，又回头改写身体下一步怎样发生。

◆ 四、为什么借胡敏的眼睛

这本书有两位作者。SDE 这套看法是王德生提出的。胡敏是学 SDE 的学员，她不是医生，也不是哲学家。她做的事很朴素：拿这套看法回到自己的日子里，一件一件对账。她写过《胡敏谈SDE本体论》，绕着健康问了九个问题；写过《一张全绿的体检单》《业力是什么》《比的账本》《生物学思想史》；又和王德生合写了《器官发生学导论》与《健康的三个本来》。这本书看身体的那双普通人的眼睛，就借自她。

她怎样问？先摆出大家常用的做法，再摆一个让这个做法说不通的反例，然后追问：卡在哪一步？比如人人都说"道理懂了就会照着做"，她就摆出一个种了一辈子地的老人：什么健康理论都不懂，天黑了就困，困了就睡，几十年规律得像钟。再摆出门诊里的老何：高血压三年，回回说"我都懂，下周就开始"。懂的人做不到，不懂的人反倒做到了。那"懂"在这件事里，到底算付了一笔账，还是只拿了一张收据？

她怎样记账？不记状态，记事件——不写"今天：累"，写几点、对着什么事、撑了多久、隔多久缓过来。只增不改，写错了另起一行。有到期日的才叫"借"，没有到期日的叫"赊"。家人是见证人，不是债主。结账要有一个付或收的动作，"我懂了""心里平了"都不算。每记一笔，先写下什么情况出现，自己就算错了。

这几条规矩听着琐碎，用起来却见效。老许起先在本子上写了三十一遍"今日：累"。两个字写一百遍，还是两个字。后来他改记事件：几点开始撑不住，那天上午开了什么会，撑了多久，隔多久缓过来。记了两周，翻回去一看，累不是均匀铺满一天的：除了周二的例会、周四的报表这类早知道的硬负荷，还有一类从没被记成过事的小消耗——替同事临时顶的一通电话，下班顺路替母亲排的一次队，本可以睡却舍不得放下的那半小

时手机。账一换格式，原来没有格子写的东西，就有了地方放；它还没有告诉他该怎么办，可它告诉了他该往哪里看，下次门诊也有了一页能递给医生的东西。

再说一句要紧的：这里的"账"只是一个帮人提问的比方，不是说身体里真有一本账，也不是会计学的定律。

她怎样落到日子里？她的问题从不停在"怎样才能健康"这种问到哪里都对的话上，一直问到能落成一个动作、一个钟点：今晚手机在哪里充电，明早几点出门走路，下次门诊带一张写着三个问题的纸条。

所以每一章开头，都有一个"胡敏的问题"。她问出的那个"说不通"，就是那一章要接住的地方。

◆ 五、三大感觉是读 SDE 的入口

形状、路、土，听上去还是抽象。王德生说，向人讲清 SDE，最好的入口是三大感觉：摸、听、看。

摸。停电的夜里伸手进抽屉找钥匙：手一停，什么也摸不出；手一动，凉的、硬的、带齿的、有个圈的，一样接一样排着来，这是路。钥匙的样子随着指尖滑动一层层冒出来：先是"一样硬东西"，再是"带齿的"，最后"是钥匙"，这是形状。指尖的温度焐进了金属，"钥匙平时放在左边"的记忆、门外等着的那份急，全缠在这一摸里，换一个人来摸，摸出来的就不一样，这是土。三样不是先后三步，是同一下摸。

听和看也一样。菜市场一片嘈杂里，妈妈喊你的小名，两个音一高一低排着来，名字在嘈杂里显出来，那份熟悉缠在你耳朵里。黄昏在村口，一个点、一个影、一步有点拖的步子，一层层认出是爸爸。摸、听、看，每一种都含着完整的形状、路、土，只是侧重不同：摸最容易让人觉出"拆不开"，听最容易觉出"一串先后"，看最容易觉出"一层层显出来"。不是哪一种感觉管哪一样。

为什么一本讲健康的书要从这里进门？因为人对自己的身体，更像那只摸钥匙的手，而不像隔着三米看猫的眼睛。量自己的血压，被量的是你，读数的也是你，那天早上没睡好、出门前拌了两句嘴，也都在那个数里。体检单多半走的是"看"这一路，把一场

发生收成一个点上的数，这很有用；手和耳朵读到的东西，要另找地方安放。这本书就是去找那个地方。

◆ 六、全书的一句话

全书十五章，最后收在一句话上。它是胡敏在她书的结尾写下的，这本书把它当作判词：

> 健康不是箭头回正，而是身体这场 SDE 在三界里一边运行、一边回写，长成本人认得领的余量。

拆开说几句。

"箭头回正"，是单子上那个数回到范围里。它要紧，可它只是一张照片。

"三界"，是说健康不只在单子上，也在日子里，在"我是谁"里。王德生把它们叫作现实界、理念界和自我界。蔡淑贞的单子在一栏，医生手里的标准在一栏，她的下午在另一栏。

"一边运行、一边回写"，是说身体一刻也没停，而且做过的事会回头改写下一次的起点。摔过一跤的老人出门先看台阶，做过胃手术的人在火锅桌上点清汤。读数回得去，事情回不去。

"本人认得领的余量"，是说健康最后要落到一个人自己认得出、领得走的那一份上：早饭能不能顶到中午，下班后还能不能坐直了听孩子把一件事说完，周末陪老人跑一趟医院回来还有没有力气做晚饭。余量不是一个新分数，不拿来和谁比。

胡敏书里有一位照护卧床老伴的女士。今年的体检单比去年好看，因为她瘦了。可她的事件账上，"夜里起身翻身两次，第二天下午才缓过来"这一行，从每周两次变成了每周五次。单子在说她更健康，账在说她的余量在缩。这时该做的不是庆祝体重，而是请家里人轮一个晚上，或者去问问社区有没有喘息照护。余量就是在这种地方显出来的。

全书各章，都在讲余量怎样被花掉、怎样被结算、怎样长回来：第一编看它在身体里怎样被花、怎样结；第二编看医学怎样帮着对账，什么时候该医生当家；第三编看它在日子里怎样一笔一笔长回来，又怎样留住。

这句话可能是错的。每一章末尾都有一节"怎样算错"，写明出现什么样的大局面，这一章的说法就该收回或收窄。

◆ 七、这本书不做什么、写给谁

这本书不作诊断，不开药，不给剂量，不劝任何人停药，也不劝任何人不做手术。书里凡说到药，只有一句：和医生一起定。

有些情况一刻也不该等：胸口痛，一侧手脚突然没力气，说话突然说不清，高烧一直不退，大便带血，体重莫名其妙往下掉。遇到这些，立刻去医院。这时候是医生当家，SDE 一句话也不插。心里的难处持续很久，或者有了伤害自己的念头，请找专业的心理帮助。

这本书也不把病推到人身上。不说"想通了病就好了"，不说"这是你性格造成的"，不说"这是你的业"。它不写"意志力决定一切"，也不拿书里的读法给任何人贴标签、打分。

它写给这样一些人：拿着一张全绿的单子，却说不出哪里不对劲的人；家里有人吃了多年药、心里一直悬着"这算好了没有"的人；照顾病人好几年，说自己"早就习惯了"的人；还有那些道理听了一肚子，下周又是"下周开始"的人。

它不替医生下诊断。它只想递给你一本账，一本自己握笔的账。医生是帮你对账的人，家人是见证人，那支笔，在你自己手里。

导 读

这本书怎么用

这本书不必一口气读完。它更像一本放在手边的账簿说明：哪一页对着哪件事，卡住了翻到哪里，读完今晚能动手做哪一样。下面把用法交代清楚。

先把全书的判词再放一次。前言里它第一次出场，这里是第二次，一字不改：

> 健康不是箭头回正，而是身体这场 SDE 在三界里一边运行、一边回写，长成本人认得领的余量。

后面十五章，都是在把这句话一段一段讲开，也一段一段接受检验。读的时候，可以把它当成一把尺子：每读完一章，回头问一句，这一章讲的是"箭头"那一面，还是"运行""回写""余量"中的哪一样？哪一章讲着讲着又滑回了"把箭头扳正就好"，那一章就值得你多挑几分刺。

书里的 S、D、E 三个字母尽量少露面。正文多用三个白话词：形状、路、土。形状，是一样东西一层层显出来的样子，对着 S；路，是一串有先后的不一样，会被接住、被修正，对着 D；土，是拆不开、缠在一起的那一片，它不是背景，它在推，对着 E。三样是互相长出来的，谁也不是老大。每章至少对一次白话和字母，读着读着就熟了。

◆ 一、十五章各回答什么

全书三编：第一编生理学，问身体是什么样的一场发生；第二编中西医学，问医学怎样读它、怎样分工；第三编健康学，问普通人怎样在日子里结账。每一章都从胡敏的一个"说不通"起头。下表是一张地图。

编・章	这一章回答胡敏的哪一问或哪件事
第一编・第1章　摸、听、看	量血压、听心跳、摸额头，说的是不是同一个身体

编·章	这一章回答胡敏的哪一问或哪件事
第一编·第2章　器官不是零件	体检单上三个箭头，是一个器官画的，还是几个器官一起画的
第一编·第3章　指标是一次低像素显影	九问之一：健康到底是什么在显露（箭头回正了人还累）
第一编·第4章　适应是一次结算	都说"身体会适应的"，为什么有人越适应越垮
第一编·第5章　复原还是重组	九问之三：病好了，是回到原来的我，还是换了一个我
第二编·第6章　健康的三个本来	同一碗中药，一家三口读出三种意思，谁对
第二编·第7章　西医的眼睛	一张全绿的体检单，为什么装不下半年来每天下午的不对劲
第二编·第8章　中医的手	老中医三根手指一搭，读到的东西算不算数
第二编·第9章　管得住，治不好	吃了九年降压药、年年"控制良好"，这算好了还是没好
第二编·第10章　中心轮换	九问之四：面对一个不舒服，第一眼该往哪里看
第三编·第11章　感安静	九问之七：不舒服，是故障还是引擎
第三编·第12章　累不是力气用完了	割一天稻倒头就睡，刷一下午手机却说更累，累在花什么
第三编·第13章　道理全懂	九问之二与之五：懂了为什么养不好；反复发作的胃痛怎样看清
第三编·第14章　习惯怎样改得动	九问之六与之八：作息表为什么撑两周就断；那根烟为什么偏偏那天没点
第三编·第15章　改变怎样留得住	九问之九：戒烟十年的人在婚礼上被递一根烟，改变留没留住

◆ 二、三条读法路线

从头读，是一条从"看见"到"下手"再到"留下来"的路。也可以从自己最卡的地方进门。下面三条路线，各取六七章。

只关心体检单的人：导论 → 第1章 → 第3章 → 第7章 → 第6章 → 第9章 → 第15章。先弄清单子是怎样"照"出来的，再看单子和日子为什么对不上，然后看参考范围是谁的范围、药管住的是哪一笔账，最后回到余量。

家里有慢病的人：第2章 → 第9章 → 第10章 → 第13章 → 第14章 → 第5章 → 第15章。先看三高为什么是几个器官一起画的，再分清"管"和"治"，然后学会这一回该谁当家，再看懂了为什么做不到、习惯从哪一拍改，最后看病后的日子怎样重组、改变怎样留住。

照护者：第4章 → 第12章 → 第11章 → 第5章 → 第10章 → 第15章。第4章最后一节讲照护亲人三年的人为什么"早就习惯了"却伤口不长；第12章第五节讲两间病房里的同一个母亲，说照护者要的不是劝歇，是帮着结一笔；第11章教你读出自己是晕、是痛、还是苦。然后再看病人出院后的重组、看病时谁当家，最后回到余量。

◆ 三、随身三问

书里的工具不少：事件账、三栏单、三问纸条、借条、日差线、承认账。可如果只带一样东西出门，就带下面这三问。它们取自全书用得最多的那一组：导论里读老许的三句、第2章读器官的三问，加上每一章末尾都有的那一节"怎样算错"。

一、它交出了什么，显出了什么样子？

二、它是怎样走到这里的，和什么缠在一起？

三、什么变化出现，我这个判断就不成立？

第一问对着"形状"，第二问对着"路"和"土"，第三问是胡敏记账的规矩：每记一笔，先写下自己怎样算错。试一回。胡敏书里的林姐（构造的例子）在物流公司做调度，过完春节就说"最近总是累"。第一问：累显出来的是什么样子——是早上起不来，还是下午撑不住？第二问：它从哪天开始，跟着什么来——是不是跟着晚上九点以后还在接的调度电话？第三问：要是那些夜里的电话照旧，累却自己轻了，那"跟着夜里的电话来"这个判断就不成立。三问问完，"最近总是累"就从一句叹气，变成了一件有日期、有来路、能被推翻的事，可以带去问医生。

三问不是拿来给自己下诊断的。它们是一副眼镜，戴上以后，单子上那些整整齐齐的字后面，能看见一点来路。

◆ 四、每一章固定的四样

每一章都有四样东西，位置固定，翻到就能找到。

开头一个"胡敏的问题"小框。先摆常见做法，再摆一个反例，再问卡在哪一步。读这一章之前，可以先拿这个问题问问自己。

结尾一节"怎样算错"。写出一两个大局面：要是这样的局面出现了，这一章的说法就该收回或收窄。它只到粗的层级，不设计实验，但说得出来，就说明这一章的话是能被推翻的。

一句"带走的话"。比如第3章是"指标是健康的照片，不是健康本人"，第9章是"药是桥，不是路"。

一件"今天能试的小事"。小到一个动作、一个钟点：把"今天累"改写成一行事件账，下次门诊前写一张三问纸条，睡前花三分钟结一笔。

每章最后还有一句固定的提醒：身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。这句话不是客套，是这本书的底线。

◆ 五、"〔待核〕"和"待验"怎样读

书里有两种标注，意思不同。

"〔待核〕"用六角括号，排版时是灰色小字。它说的是：这个事实、数字、年份或出处，我们还没有逐字核对原文，比如某项大试验的具体比例、某句古书引文的篇名。读者转引时要小心，最好自己去查原文。

"待验"说的是：这是本书自己的看法，比如"三高不同位""起点进、终点控""批准口子"，还没有人拿它去做过检验。它可能对，也可能错。我们宁可多标几处，也不愿把一个没验过的想法写成定论。

举两个例子。第9章写到一项叫 DiRECT 的英国试验，强化体重管理后约一半的 2 型糖尿病人一年后达到缓解；两本研读的书记的比例略有出入，所以这里标了〔待核〕。同一章说血压、血糖、血脂三样"不同位"，晃动的快慢不一样，所以"管得住、治不好"的难处也不一样；这是本书的读法，标的是"待验"。前一种是"数可能抄得不准"，后一种是"道理可能想得不对"。

这两种标注都不是谦虚的套话。看见它们，就知道这一处该放慢脚步。

◆ 六、想推翻这本书，去哪里查

这本书欢迎被推翻。办法写在两个地方。

一是每一章末尾的"怎样算错"。比如导论写的是：如果长期跟踪下来，单子全绿的人日子里的累和劲几乎总是跟着单子走，老许和顾大姐这样的"对不上"只是少见的例外，全书的出发点就要收窄。第7章写的是：如果带三问纸条、用三栏单的门诊，和做得好的常规随访比起来，在事先约定的沟通结果和后续管理上并没有更好，"三栏对账有用"的说法就要收窄。

二是结语。结语会把全书各章的判断逐条回收，列出本书自认最弱的几处，以及会让全书出错的三个最大的局面。

你在自己日子里试了书里的小事，没有变化，或者更焦虑了，就停下来。那不说明你哪里不行，也许是这本书的说法在你身上不成立。这一笔，正是"怎样算错"要记下的。

目 录

作者介绍 · · · · · iv
前言　一本自己握笔的账 · · · · · v
导读　这本书怎么用 · · · · · xi

导论　两张体检单与一只摸猫的手 · · · · · 1

第一编　生理学：身体是一场正在发生的 SDE · · · · · 15
第 1 章　摸、听、看：三大感觉里的身体 · · · · · 17
第 2 章　器官不是零件：三问读一个器官 · · · · · 33
第 3 章　指标是一次低像素显影 · · · · · 49
第 4 章　适应是一次结算：高原、平台期与腿酸 · · · · · 65
第 5 章　病好了，是复原还是重组 · · · · · 82

第二编　中西医学：三双眼睛读同一个身体 · · · · · 98
第 6 章　健康的三个本来 · · · · · 100
第 7 章　西医的眼睛：刻痕、标准与日子 · · · · · 116
第 8 章　中医的手：脉诊是触觉 SDE · · · · · 131
第 9 章　管得住，治不好：三高的 SDE 读法 · · · · · 147
第 10 章　中心轮换：三医怎样合作 · · · · · 165

第三编　健康学：给普通人一本自己握笔的账 · · · · · 181
第 11 章　感安静：晕、痛、苦三种不顺 · · · · · 183
第 12 章　累不是力气用完了 · · · · · 199
第 13 章　道理全懂，为什么养不好 · · · · · 215
第 14 章　习惯怎样改得动，转变为什么偏偏在那时 · · · · · 232
第 15 章　改变怎样留得住：余量、石心与回写 · · · · · 249

结语　健康是本人认得领的余量 · · · · · 265

参考书目 · · · · · 274

附录 · · · · · 278
附录一　随身工具卡 · · · · · 278
附录二　术语白话对照表 · · · · · 281
附录三　本书研读的二十本专著 · · · · · 285
附录四　医学声明 · · · · · 288

导 论

两张体检单与一只摸猫的手

> **胡敏的问题** 医生看单子，家人看脸色，我自己看有没有力气过日子。单子说好了，我却还是累；单子不好看，有的人日子却过得有劲。三双眼睛说的不一样，到底该听谁的？

◆ 一、两张体检单

先认识两个人。他们出自胡敏的书，是她为了把问题摆上桌面而构造的例子，不是病例。

老许五十出头，在一家单位管后勤。体检查出一项甲状腺的指标偏高，单子上印着一个向上的箭头。内分泌科医生诊断了，开了药，嘱咐他按时吃，六周后复查。他一天没落下。复查那天，箭头没了，数字稳稳落在参考范围里。医生说控制得不错，照原样吃。

老许拿着那张干干净净的单子，心里却不踏实。他还是那个下午三点就撑不住的人，夜里还是要醒两三回，周末睡一整天，周一照样起不来。他问医生："都正常了，我怎么还是累？"医生没有敷衍他，又帮他排查了几样常见的原因，都说得过去。到了这一步，单子上已经没有箭头可以再追了，而他的累还在原处。

顾大姐六十岁，年年体检都有几处不漂亮：血压偏低，血红蛋白比下限低一点，胆固醇在边缘上晃。贫血的原因，她遵医嘱查过，医生让她定期复查。可她每天早上走四十分钟，接送外孙，下午去社区合唱团，晚上十点躺下就睡着，说话的时候眼睛是亮的。

这里先把一句话说清楚：顾大姐的"有劲"，不能拿来抵掉检查。她该查的查过了，这是前提。把她放在这里，不是说指标不要紧，而是说，一个指标不漂亮的人，也可以过着谁看了都说"这人挺健康"的日子。

两个人的说不通，方向正好相反。老许的单子说他好了，他自己不认；顾大姐的单子说她不太好，她的日子不认。

在这两个人身上，有三双眼睛在看。医生看单子，家人看脸色，本人看自己"有没有力气过日子"。老许家里人说他脸色还行，单子也说行，只有他自己说不行；顾大姐家里人每年拿到单子都替她紧张，她自己却说挺好。三双眼睛打起来了。要是健康就等于单子上的样子，这三双眼睛本不该打架。

有人会说，那就换一个说法吧。说健康就是"没有病"？老许现在确实没有一样没处理的病，可他不好。说健康就是"自己觉得好"？那顾大姐偏低的血红蛋白是不是就可以不管了？这显然不对。说健康是身体、心理、社会各方面都完好？听上去最全，可"完好"由谁来判、凭什么判，又成了新的难题。

胡敏在书里看出来的是：这里缺的不是一个更全的定义，而是另一种问法。不问"健康是一样什么东西"，而问"健康在这个人身上，是怎样一回回显出来的"。

拿老许那张单子来对一对。单子上那个数，人人认得出，写在纸上可以复印、可以带去别家医院。可是这个数之所以能稳在范围里，靠的是什么？靠他每天早上空腹吃药，靠他每天把一份差事、一个家撑下去。这个"撑"，不在单子上。单子把结果记下来了，把维持这个结果要花的力气落下了。

老许的累，就落在那个没被记下的地方。

这种事，其实在日子里很常见，只是换了样子。一个初中孩子，成绩单上门门是优，老师在家长会上点名表扬。可只有他妈妈知道，这张成绩单是怎么来的：他每晚写作业写到十二点，周末两天补课，考前一周吃不下饭。成绩单是真的，优也是真的；可"每晚到十二点"不在成绩单上。另一个孩子，成绩中等，有一门还偏弱，可他每天九点半睡，周末踢球，问起学校的事眉飞色舞。只看成绩单，前一个孩子好得多；去他们家里各住一周，你未必还这么说。

成绩单没有说谎。它只是照不到"维持这个成绩要花多少"那一面。体检单也是这样。老许的单子和顾大姐的单子都没有说谎，它们照的都是结果那一面；老许花得太多，顾大姐花得起，这一面单子照不到。

这里有一个最常见的说法，几乎人人都信：指标正常，就是健康。

这个说法先要说足它对在哪里。指标可以测，可以比，可以一年一年追下去。很多病在人还没有感觉的时候，先在单子上露了一个头——血糖慢慢往上爬，血压一年比一年高，一个结节在片子上比去年大了一圈。医生靠这些箭头，让许多人早一步得到了治疗。没有体检单，很多人要等到倒下了才知道。这是实实在在救过命的本事。拿到单子去问医生，至今仍是普通人最稳的一步。

可这个说法停在一个地方：它把单子上的样子，当成了"健康"这个词的全部意思。老许的累，顾大姐的劲，都是真真切切在发生的事，可它们在单子上找不到一个格子写。单子上没有格子的东西，就容易被当成"没有"，或者被一句"注意休息"打发回家。

胡敏在书里给这件事起了一个名字：指标是健康的一次"低像素显影"。像一张照片，照得出轮廓，照不出细处。这个词我们放到第三章再细讲。这里只先记住一点：照片是真的，但照片不是那个人本身。

那么，单子之外，还有什么？

◆ 二、一只摸猫的手

我们换一个地方看。不去医院，去一个楼道口。

九岁的罗朵朵——王德生《光的科学之外》里构想的一个孩子——每天放学，都要在楼下蹲一会儿，等邻居家的橘猫团子出来。团子出来了，先在她脚边绕一圈，然后往台阶上一歪，露出肚皮。朵朵伸出手，从它的脑袋顶慢慢往后抹。

她爸爸问她："摸猫是什么感觉？"

朵朵想了想："软，暖。"停了一下，又说："还有，它也在摸我。"

我们就从这只手讲起，因为这只手里，藏着这本书要用的整套看法。下面为了说清楚，先分三步看；可要记住，朵朵手上只有一下摸，三步是我们在脑子里切开的，看完马上合回去。

先看手怎么动。朵朵顺着毛往尾巴抹，手底下是滑的、一溜到底的；反过来从尾巴往头顶抹，毛一根根竖起来，扎手，还有一股往回顶的劲。同一只猫，同一只手，方向一换，感觉就全变了。

再试一个：让她把手放在猫背上，别动。一开始还觉得暖、觉得软；过一阵，她说："好像没什么感觉了。"手一停，摸就淡下去了。轻轻挪一下手指，毛的质地又回来了。

这两个小试验，说的是同一件事：摸，是靠一串"不一样"走出来的。顺毛和逆毛不一样，这一下和那一下不一样，背上的短毛和肚皮上的长毛不一样。这些不一样一个接一个，排成先后，走成一条路。没有不一样，就什么也摸不出来。

先后还真不是小事。有一回朵朵先逆着抹一下，团子背上的毛一排排竖起来；紧接着再顺着抹回去，手底下来了一种平常没有的感觉——一排竖着的毛被一路按倒、铺平，像抹平一块揉皱的绒布。光顺着抹十下二十下，都摸不到这一下"铺平"。同一个顺抹，排在逆抹后面，就成了另一种手感：前一下已经把猫背改了样，后一下摸到的，是被前一下改过的猫。

冬天朵朵戴着毛线手套去摸，摸了半天，说："摸不出来了，都是手套的毛。"手套一隔，手和猫贴在一起的那一处变了，顺毛和逆毛的差别就钝了。可见这一串不一样，不是手单方面"发出去"的，它是在手和猫贴着的那一处取得的。

SDE 把这一串排成先后的不一样，叫作"差异序列"，用一个字母 D 来记。D 不是"两样东西的区别"那种摆在桌上比一比的东西，它是一下接一下、走着的。

再看摸出来的是什么。朵朵的手刚放上去，先知道"有个软的东西"；手一滑，知道"是毛，是顺的"；再一滑，摸到了肚皮，知道"这里更软、更热"；滑到尾根，团子甩了一下尾巴，她知道"它不乐意了"。团子的样子，是随着手一路滑过去，一层一层冒出来、一点一点成了形的。先是零零星星的软、暖、滑冒出来；再连成一个弯弯的背、一个圆

圆的头——她闭上眼也说得出团子是侧躺还是趴着；摸得多了，她认得出这是团子，不是对门那只黑猫。团子不是摸之前就整个摆在她手里，也不是摸完那一刻才有。SDE 把这种一层层冒出来、成形的过程，叫作"显露"，用 S 来记。要紧的是，S 不是一张定格的照片，而是手一动就不停往下显的一整串，所以又叫"显露谱系"。

最后看那句"它也在摸我"。手掌贴上去，猫毛被压弯了；同一瞬间，手心被毛扎得有点痒，被猫的体温烘得发热。团子舒服了，往手上一顶，手就被顶高一点；手一重，它缩一下，手就跟着轻了。你说不清那一下"软"里，有几分是猫毛本来的软，有几分是手按下去的力道。手在改着猫，猫也在改着手，中间那一层被压扁的毛，算手的还是算猫的，说不清。还不止这些：朵朵摸团子摸了一个学期，她的手已经知道团子喜欢先挠下巴；她心里那份"今天放学它会不会出来"的惦记，也缠在手上。换一个陌生孩子来摸，摸出来的不是同一只团子。

这种你中有我、拆不开的样子，SDE 叫作"特征纠缠"，用 E 来记。E 不是"周围的条件"，不是摆在外面的一个盒子；手、猫、楼道里的风、一个学期的熟悉，是缠在一起一起长的。王德生的书里常用一个白话字来叫它：土。土不是背景，土在推。

这就是 S、D、E。

可是请注意，我们刚才把它们分成三段讲，只是为了说清楚，不是三样东西拼成了一下摸。朵朵的手滑过去的那一下，同时是一个"不一样"，同时是一层"显露"，同时是一回"纠缠"——三样是同一件事，不是先后三件事。王德生把这叫作"理念界的假想性切割"：像为了画清一张桌子，在纸上画正面、侧面、顶面三张图，桌子并没有因此被锯成三块。

不光摸是这样，听和看也是这样。

娄底菜市场卖瓜的谭桂香——也是那本书里构想的人物——在那个市场卖了三十年瓜。她判一只瓜熟没熟，左手托在瓜底下，掌心贴着瓜皮，右手抬起来一拍，"嘭"；停半拍，换个地方，再"嘭"。三四下，她就有数了。那几声"嘭"有高有低、有浑有脆，一声接一声排着，后一声要和前一声对着听；熟不熟，是在这几声里一点点显出来的，第一声只是"有点浑"，第三声才是"熟了，正好"；而她左手心里那股透下来的颤，她惯用的拍

法，三十年里拍过的成千上万只瓜，全缠在这一声里。换一个外行来拍，同样的"嘭"，他听不出名堂。

看也一样：黄昏在村口认出远处走来的爸爸，是从一个点、一个影、一步有点拖的步子里一层层认出来的——这一幕留到第一章细看。

摸、听、看，每一种都有它的一串不一样、一层层的显出来、一份拆不开的熟悉。不是摸管一样、听管一样、看管一样。

每一种感觉，都含着完整的S、D、E。这件事第一章要细细讲，因为它是这本书最要紧的一块地基。

为什么一本讲健康的书，要从一只摸猫的手讲起？

因为手站不到外面去。看一样东西，人很容易觉得自己站在旁边：猫在那里晒太阳，我在三米外看它，它不因为我看而变一点。体检单也给人这种感觉——身体在那里，仪器在旁边量，量出来的数是身体"本来"的样子，量的人和被量的身体两不相干。可一伸手去摸，这种站在外面的感觉就没了。手一贴上去，你头一个知道的就是"我们贴在一起了"，摸的和被摸的分不开。

身体正是这样一样你站不到外面去的东西。你量自己的血压，量的是你，读数的也是你，那天早上没睡好、出门前和家人拌了两句嘴、量之前爬了三楼，这些也都在那个数里。你说"我累"，说的人和累的人是同一个。我们每个人对自己的身体，都更像那只摸猫的手，而不像隔着三米看猫的眼睛。

所以这本书先学会用手去想，再回头看那张单子。单子照样要看，只是看的时候心里有数：这张单子是眼睛那一路的读法，它把一场正在发生的事收成了一个个数；手和耳朵读到的那些，它不一定收得进去。

◆ 三、身体也是这样一场发生

讲猫，讲瓜，讲黄昏，为的是讲身体。

我们习惯把身体想成一台机器：心脏是泵，血管是管子，肝是滤网，骨头是架子。零件好好的，机器就好；哪个零件坏了，送去修，修好了就回到"原来的样子"。这个想法很好用，尤其在急症、骨折、感染的时候——那时时间不等人，照着"正常是什么样"去抢修，就是救命。

但请想一想老许。他的哪个零件坏了呢？坏了的那一个已经修好了，单子为证。可他还是累。

再想一想朵朵的手。如果把身体当成机器，那就等于说：团子的"软"早就装在团子身上，手只是去把它读出来。可我们刚才看见了，软是在手和猫贴在一起的那一处，随着手的滑动一层层显出来的。身体也是这样。你的累，你的劲，你吃完饭胃里那一点胀，你早上起床时腰里那一下僵，都不是一样摆在身体某处、等仪器去读的东西。它们是身体这一场一直在运行的事里，一回回显出来的样子。

所以这本书换一个说法：身体不是一台有零件的机器等人去修，而是一场一直在运行的 S·D·E。健康，是这一场运行顺不顺，账结没结。

"账结没结"这个说法，是胡敏的。她习惯拿记账来提问，她看身体，先问的是：这件事记在哪本账上，谁记的，谁销的。后面几章会慢慢展开，这里只先放一个画面：老许每天花出去的力气，比一夜睡眠、一顿好饭收得回来的多，日子在透支，可单子上那一笔"箭头回正"把这本账替他销掉了。顾大姐相反，她每天花出去的，第二天就收回来了。单子上的样子和日子里的样子对不上，对不上的那条缝，恰恰是该看的地方。

还有一个小地方，王德生在《此发生不是彼发生》里讲得很有意思。中文说"下雨了"，没有人追问是谁在下。英文非要塞一个 It 进去，说 It　rains，可这个 It 不指任何东西。人说话，总想先找一个"谁"，再让"谁"去做事。

看病的时候，我们也有这个习惯。一不舒服，第一句就问："是哪儿出了毛病？"像是身体里一定蹲着一个坏掉的"谁"，找到它，事情就结了。有时候确实有——骨折了就是骨头断了，发炎了就是那里有感染，这时候找到"谁"、马上处理，一点也没有错。可也有很多时候，像老许那样，找遍了也没有一个"谁"。那不是因为没找仔细，而是这件事本来就不是一个零件的事，它是一整场运行在某一处显出来的样子。

所以，身体好不好，先别急着问"是谁出了毛病"。先问三句：它是怎样一路显出来的？它沿着一条什么样的路走到今天？它和什么缠在一起，拆不开？

这三句，就是 S、D、E 落在身体上的问法。

拿老许试一试。他的累是怎样一路显出来的？不是某一天突然有的。起先只是周一早上起不来，后来是下午三点撑不住，再后来是周末睡一整天也缓不过来——累的样子一层层显出来，每一层都比上一层更清楚。它沿着一条什么路走到今天？他每天几点出门、开几个会、晚上几点放下手机、哪一天最难熬，这一串日子排成了一条路。它和什么缠在一起？和他那份差事、和他家里的饭桌、和他那句常挂在嘴边的"再撑一下就好"，缠在一起，拆不开。换一个人坐他的位子、过他的日子，累出来的不会是同一个样子。

顾大姐也可以这样问一遍。她的劲是怎样显出来的？是早上那四十分钟走下来人是热的，是接外孙时还能小跑两步，是合唱团里能唱完一整首不喘。它沿着什么路走到今天？几十年早睡早起，吃饭有钟点，一周几次出门见人，这是一条走熟了的路。它和什么缠在一起？和那几个一起唱歌的老姐妹，和外孙放学那一声"外婆"，和她那句"今天的事今天做完"。她的单子上照样有箭头，那几个箭头该复查照样复查；可她的劲，也是同样真实地一层层显出来的。

三句一问，老许的累就不再是"查不出来的毛病"，而是一件有来处、有路、有土的事。至于这件事怎么办，后面的章节再讲；这里只要看见：换一种问法，原来没有格子写的东西，有了地方放。

这里还要防一个误会。说"先别急着问是谁出了毛病"，不是说不要查。该查的照样查，红旗症状照样马上就医。这三问是查完之后、或者查不出来的时候，接着往下问的；它不替代检查，它接住检查交不出来的那一部分。

◆ 四、胡敏的九个问题

这本书有两位作者。王德生提出了 SDE 这套看法；胡敏是一位学 SDE 的学员，她不是医生，也不是哲学家。她做的事，是拿这套看法回到自己的日子里，一件一件对账。

她自己说过，她想把对理念界、现实界、自我界的理解，用到自己的生活世界里去，所以她举的例子，几乎全是门诊、饭桌、充电插座、体检单。她写过好几本书：《胡敏谈SDE本体论》是她的健康九问；《一张全绿的体检单》讲检验数字、参考范围和病人的日子为什么总对不上；《业力是什么》讲"现实已经换了版，旧版还在照用"；《比的账本》讲比较和攀比是怎样记进账里的；《生物学思想史》讲生物学一路怎样长成今天的样子；还有两本和王德生合著，《器官发生学导论》与《健康的三个本来》。这本书看身体的那双普通人的眼睛，就是她的。

她问问题有一个固定的样子。先摆出大家常用的做法；再摆一个反例，让这个做法说不通；然后追问：卡在哪里了？卡在哪一处、哪一步？她一直问到能落到一个动作、一个钟点上才停。

比如，大家都说"道理懂了就会照着做"。她就摆出一个种地的老人：什么健康理论都不懂，天黑了就困，困了就睡，几十年作息比谁都规律。再摆出门诊里的老何——她书里另一个构造的例子——高血压三年，每次都说"我都懂，下周就开始"。懂的人做不到，不懂的人反倒做到了。她就问：那么"懂"到底在这件事里算什么？是付了一笔账，还是只拿了一张收据？

她记账有几条自己的规矩，这本书从头到尾都照着用。先要说一句：这里的"账"只是一个帮人提问的比方，不是说身体里真有一本账，也不是会计学的定律。

不记状态，记事件。不写"今天：累"，写"几点、对着什么事、撑了多久、隔多久缓过来"。"累"两个字写一百遍，还是两个字；记成事件，过两周翻回来，才看得出累总落在哪一天、跟着什么来。

只增不改。写错了不涂，在下面另起一行更正。涂掉了，当初怎么想错的也一起没了，而那往往是最值得看的一行。

有到期日的才算"借"，没有到期日的是"赊"。说"明天开始"是赊——明天永远在明天；说"明晚十一点前躺下"是借，到了时候，做没做，一眼就清楚。

家人是见证人，不是债主。家人看着、记着，不追着催。一个人被催着做的事，账是记在催的人名下的；自己做了、家人看见了，这一笔才是他的。

结账必须有一个付或收的动作。"我懂了""我道歉了""心里平了"，都不算结账。懂了是好事，可懂了以后，下一顿饭、下一次上床，哪一样变了？没变，这笔账就还挂着。

每记一笔，先写下：什么情况出现，我就算错了。这一条最难，也最要紧。它让记账的人手里一直握着一把能推翻自己的尺子。

她围绕健康问了九个问题：

一、健康到底是什么在显露？ 二、道理全懂，为什么养不好？ 三、病好了，是复原还是重组？ 四、面对一个不舒服，第一眼该往哪里看？ 五、反复发作的毛病，怎样看清？ 六、一个伤身的习惯，怎样才改得动？ 七、不舒服，是故障还是引擎？ 八、转变为什么偏偏在那个时候发生？ 九、改变怎样才留得住？

九个问题的顺序，就是过日子的顺序：先看见，再下手，最后留下来。

前几问是"看见"：健康显在哪里，病好了是回到原处还是换了样子，一个不舒服先往哪里看，反复的毛病怎样看清。中间几问是"下手"：懂了为什么做不到，习惯从哪一下改，转变为什么偏偏在那一天。最后一问是"留下来"：改了以后，怎样不被旧样子悄悄收回去。

请留意这九问里没有一问是"我该吃什么药""这个病怎么治"。那些问题该问医生。胡敏问的，是医生的话说完以后、回到家里那一大段日子里的事——这段日子没有医生在场，可身体一刻也没停。

她的问法还有一个好处：问题本身就带着推翻自己的口子。她不问"怎样才能健康"这种问到哪里都对的问题，她问"箭头回正了人还累，这说明什么"。这样的问题，答对答错，是能在日子里看出来的。

在这本书里，第一问放在第三章，第三问放在第五章，第四问放在第十章，第七问放在第十一章，第二问和第五问放在第十三章，第六问和第八问放在第十四章，第九问放在第十五章。其余几章开头，也有一个"胡敏的问题"小框，是照着她的口气，从那一章的说不通里提出来的。

五、这本书怎样读

全书分三编，像三层楼。

第一编讲身体怎样发生，属于生理学。从这一章的手说起，第一章讲摸、听、看三大感觉里的身体；第二章讲器官为什么不是零件；第三章讲体检单上的数字是怎样一次"低像素显影"；第四章讲身体的"适应"其实是一次结算；第五章讲病好了，是回到原处还是换了一个样子。这一编主要回答"是什么"。

第二编讲医学怎样读身体，属于中西医学。西医、中医，还有印度那一路的古老医学，像三双眼睛，各自守着一个"本来"，各有看得准的地方，也各有看不到的地方。第六章到第十章，讲这三双眼睛怎样读同一个身体，怎样分工，什么时候谁当家。这一编主要回答"怎样看"。

第三编讲普通人怎样在日子里结账，属于健康学。从不舒服的三种样子——晕、痛、苦，到累，到"道理全懂养不好"，到习惯怎样改得动，到改变怎样留得住。这一编主要回答"为什么会这样、怎样动起来"。

三编之间，有三条线一直穿着。

第一条是三大感觉。摸、听、看，每一种都含着完整的S、D、E，只是侧重不同：摸最容易让人觉出"拆不开"，听最容易让人觉出"一串先后"，看最容易让人觉出"一层层显出来"。这条线在第一章立起来，到第八章讲老中医的三根手指、第十一章讲"感"的时候，还会回来。

第二条是记账。从第三章的指标账和付出账，到第七章的三栏单、第十三章的借条、第十四章的日差线，到第十五章的余量，一路都是胡敏那本账。

第三条是回写。一件事做完了，结果回过头来改了下一次的起点，这叫回写。病好了以后，人走路的样子、吃饭的分量、家里的规矩，都被那场病改过了。这条线在第五章立起来，第十二章讲累、第十五章讲改变留不留得住，都要靠它。

读法也不止一种。从头读，是一条从"看见"到"下手"再到"留下来"的路。也可以从自己最卡的地方读起：总觉得累的人，可以先翻第三章和第十二章；总说"我都懂"的人，先翻第十三章；家里有人刚出院的，先翻第五章；拿着全绿的单子却说不出哪里不对的，先翻第七章。

这本书写的时候，研读了德麦国际出版的二十本专著，书目、作者、在哪几章用到，都列在附录里。书里引到别人的书，只转述大意，不当逐字引文。

每一章都有四样固定的东西。开头一个"胡敏的问题"，把这一章的说不通摆出来。结尾有一节"怎样算错"，写出一两个大局面——要是这样的局面出现了，这一章的说法就该收回或收窄。然后是一句"带走的话"，和一件"今天能试的小事"，小到一个动作、一个钟点。

书里的 S、D、E 三个字母，我们尽量少用。正文里多用三个白话词：形状、路、土。形状，就是一样东西一层层显出来的样子，对应 S；路，就是一串有先后的不一样，会被接住、会被修正，对应 D；土，就是拆不开、缠在一起的那一片，它不是背景，它在推，对应 E。三个白话词和三个字母，每章至少对一次，读者读着读着就熟了。还有一句要先记住：形状、路、土是互相长出来的，谁也不是老大。

书里还有两种标注。"〔待核〕"表示这个事实、数字或出处，我们还没有逐字核对过，读者引用时要小心。"待验"表示这是本书自己提出的看法，还没有人去检验，它可能是对的，也可能是错的。我们宁可多标几处，也不愿意把一个还没验过的想法写成定论。

◆ 六、这本书不做什么

最后，要把几条底线说在前面。

这本书不作诊断，不开药，不给剂量，不劝任何人停药或不做手术。凡是说到药，我们只写一句：和医生一起定。

有些情况，一刻也不该等：胸口痛，一侧手脚突然没力气，说话突然说不清，高烧一直不退，大便带血，体重莫名其妙地往下掉。遇到这些，立刻去医院。这时候是医生当家，SDE 一句话也不插。

心里的难处持续很久，或者有了伤害自己的念头，请去找专业的心理帮助。

我们也不把病推到人身上。不说"你想通了病就好了"，不说"这是你性格造成的"，不说"这是你的业"。老许的累，不是他心态不好；顾大姐的劲，也不是她意志力强。身体这场运行顺不顺，牵着的东西太多了，单单怪到一个人的心上，既不公道，也不对。

我们也不写"意志力决定一切"。书里说到改变，说的是土怎样松一点、路怎样换一步，而不是一个人咬咬牙就能扛过去。"我"在这本书里不是那个先站出来发号施令的人，"我"是一次次做、一次次被改过之后，慢慢显出来的。

我们也不拿 SDE 给人贴标签、打分。书里出现的各种读法、各种"账"，只用来帮你看清自己的日子，不拿去和别人比，不拿去考核任何人。一个人试了书里的小事没有变化，不说明他哪里不行；也许是这本书的说法在他身上不成立，那正是"怎样算错"要记下的。

那么，这本书做什么？它只做一件事：给普通人一本自己握笔的账。医生是帮你对账的人，家人是见证人，而记账的笔，握在你自己手里。

怎样算错：这本书的总说法是"指标是健康的一次低像素显影，健康要到日子里去对账"。如果将来有大量的人跟踪下来，发现单子全绿的人，日子里的累和劲几乎总是跟着单子走——单子好的人日子就有劲，单子差的人日子就没劲——那老许和顾大姐这样的"对不上"就只是少见的例外，这本书的出发点就要收窄。

> 带走的话
>
> 单子是真的，但单子不是你。

今天能试的一件小事：找出你最近的一张体检单，在空白处写一行：拿到它的那一周，我的日子过得怎样——几点睡、累不累、吃饭香不香。只写一行，不评判。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

下一章，我们回到那只手。手怎么摸，耳朵怎么听，眼睛怎么看——同一个身体，在三种感觉里是怎样一场发生。

第 一 编

生理学：身体是一场正在发生的 SDE

编 序

这一编五章，讲身体本身。我们习惯把身体想成一台有零件的机器：零件好好的，机器就好；哪个坏了，修好，回到原样。这个想法在急症、骨折、感染的时候很管用。可它说不通老许——箭头全回正了，人还是累。这一编换一个问法：身体不是等人来修的机器，而是一场一直在运行的发生，它一层层显出样子，沿着一条路走，和许多东西缠在一起。

第1章从摸、听、看讲起：黑夜里摸钥匙、人群里听见妈妈叫你、黄昏认出远处走来的人，每一种感觉都是一场完整的发生，只是侧重不同。第2章把这双眼睛用到器官上，问三句：它交出什么，它怎么做到，它为什么会变；体检单上的三个箭头，原来是好几个器官一起画的。第3章讲那张单子：指标是健康的一次低像素显影，单子记下了结果，漏掉了维持这个结果要花的力气。

第4章讲"适应"：上高原、减重平台期、练腿酸、照护病人三年，同一个词底下是几笔不同的账，有的结了，有的一直挂着。第5章讲病好以后：摔过一跤的陈伯化验单回到了摔前，出门却先看台阶；读数回得去，事情回不去，好了不是复原，是重组。

五章用的是同一副眼镜：一样东西的样子，是由它走过的路和缠着的土一起长出来的，谁也不是现成摆在那里的。读这一编，不必记住任何一个器官的细节，只要带走一个习惯：看见一个数，先问它是怎样被"照"出来的，照的那一刻之外，身体还在花什么。

这一编主要回答"身体是什么"。它交给第二编一个问题：既然身体是一场会回写的发生，医学这双手、这双眼睛，又该怎样读它。

第 1 章

摸、听、看：三大感觉里的身体

> **胡敏的问题**　量血压，袖带一紧一松，屏幕上跳出一个数；听心跳，耳朵贴在胸口，一下一下数；摸额头，手背一贴，"有点烫"。常见的做法是只信那个数，另外两样只当"感觉"。可有时数是正常的，手却说烫；有时手说没事，人却躺下了。同一个人，量出来的、听出来的、摸出来的，说的是不是同一个身体？要是同一个，它们为什么说得不一样？卡在哪里？

导论里，罗朵朵的手摸着团子，一串不一样走出来，团子一层层显出样子，手和猫缠在一起分不开。我们说过，摸、听、看各含完整的三样，只是侧重不同。这一章把这句话一样一样落到实处，再把它放回身体上。

◆ 一、黑夜里摸钥匙：触觉 SDE

晚上十点多，娄底下了一场大雨。小区停电了，楼道里黑漆漆的。在物流公司做调度的周姐提着两袋菜爬到四楼，站在自家门口，腾出一只手伸进挎包里找钥匙。这是一个构想的场景，可差不多人人都有过这样一晚。

包里乱。手指先碰到一样凉的、扁的东西，滑一下，太宽，是手机。往旁边一探，软的、皱的，是一包纸巾。再往底下，硬的、有棱，是一支口红。手指在包底兜了一圈，碰到一个小小的、冰凉的、有齿的边——停。拇指顺着那道边一捋：一边光滑，一边一个齿接一个齿，尾巴上穿着一个圈，圈上还挂着一个塑料的小牌子。钥匙。

她把手抽出来，对着锁孔摸了两下，插进去，一拧，门开了。整个过程不过十几秒，她自己大概都不记得手在包里走过哪几处。

可我们慢下来看这十几秒。

先看手要是不动，会怎样。设想她把手伸进包里，碰到第一样东西就停住，手指一动不动地按着。她能知道那是什么吗？多半不能。按得久了，连"凉"都会淡下去，只剩一点压着的感觉。导论里朵朵把手放在猫背上不动，过一会儿就"好像没什么感觉了"，是同一回事。手一停，摸就停了。要摸出一样东西，手必须走。

手一走，就有了一串不一样：凉的和不凉的，宽的和窄的，软的和硬的，光的和有齿的。这一串不一样是排着先后来的——先碰到宽而凉的，滑过去，才碰到软的；在包底兜过一圈，才碰到那道小小的齿边。而且后一下是接着前一下的：手指已经知道"宽的是手机"，到了下一样，它就不再在"宽不宽"上停留，直接去探"有没有齿"。前面摸过的，改了后面怎么摸。

钥匙就在这一串里一层层冒出来。最先只是"有个硬东西"；再一捋，是"一个小的、有齿的硬东西"；再到尾巴上那个圈、圈上的小牌子——这一刻，"我家的钥匙"显出来了。它不是在她伸手之前，就以"钥匙"的样子躺在她手心里等着；也不是要等她掏出来、在路灯下看一眼才"有"。它是在手指一路摸过去的时候，一层一层显出来的。中途你若叫住她："现在摸到什么了？"她会说"好像是钥匙"——那不是一个错的答案，那是显到一半的样子。

这串摸法里还缠着好多东西，缠得拆不开。她的指尖贴着那块金属，金属的凉变成了指尖的凉，指尖的热也慢慢焐进了金属。她知道钥匙平时扔在包的底层而不是侧袋，所以手一进去就往底下探，这份熟悉缠在手的路线里。她手上还提着菜，楼道黑，心里急着进门——这份急让她的手走得快、只认最要紧的那一点，没去管口红是哪一支。换她丈夫来摸这个包，他不知道钥匙平时放哪儿，手的路线就不一样，摸出钥匙要多花几倍的时间。换一个白天、不急的时候，她会顺手把包里那几样都认一遍。

手、金属、包里的乱、她的熟悉、那份急、那个停电的晚上，缠成一团。你没法说"钥匙被摸出来"这件事里，哪一份归手、哪一份归钥匙。

这一下摸里，三样都在：手走出来的一串不一样，钥匙一层层显出来的样子，手和物和人缠在一起的那一团。三样不是先后三步，是同一下手指滑过去。我们把它们分开讲，是为了说清楚，摸的那一下并没有被分开。

为什么说摸最容易让人觉出那一团"拆不开"？因为摸的时候，人站不到外面去。手一贴上去，你头一个知道的就是"我们贴在一起了"。看一样东西，你可以假装自己站在旁边；摸一样东西，手和物是贴着的，你假装不了。所以说触觉最容易让人觉察到缠在一起的那一面——只是"最容易觉察"，不是说摸里只有这一面。周姐那只手的路线、先后、一层层冒出来的钥匙，一样也不少。

把这一下放回身体上。早上起床，腰有点僵，很多人会把手背过去，在后腰上按一按、揉一揉。手不动，只按着，按不出什么；手一走，从脊梁往外推，推到某一处，"这儿"——一块发紧的地方冒了出来。再推两下，它从"一块"变成"一条"，顺着往下牵。你按自己的腰，腰也在按你的手：按重了，它躲；按到点上，它松一点，手就跟着往深处去了。这时候你摸到的那一条紧，不是一样早就摆在腰里的东西，是手和腰贴着、一下一下走出来的。

再看一个人摸别人的身体。社区医院的护士小谭——一个构想的人物——给一位刚做完膝盖手术的阿婆换药前，总要先把手掌贴在阿婆小腿上，从脚踝往上慢慢推。她说这叫"先摸一遍"。手推过去，先摸到的是凉和暖：脚踝凉一点，往上暖一点，到伤口附近，热了。再推，是软和硬：小腿肚是软的，膝盖下面有一块发硬、按下去回弹慢。再推一回，她和上次换药时那一遍比——上次那块硬还要大一点，今天小了。

小谭的手里，一样有一串排好先后的不一样（凉、暖、热；软、硬、回弹慢），一样有一层层显出来的样子（先是"有点热"，再是"一块发硬"，再是"比上次小了"），也一样缠着许多东西：她摸过几百条术后的腿，手知道什么样的热是正常的；她记得上一回的那一遍；阿婆每被按一下就"嘶"一声，她的手就跟着轻一分。阿婆后来跟女儿说："小谭一摸，我就不怕了。"摸的人在读，被摸的人也在读——手贴着的地方，两边同时在知道。

当然，小谭摸完了，照样要看伤口、量体温，有异常照样报告医生。她的手不是替代那些检查，是在检查之前、之间，多读到一层东西。

要说清楚一句：自己揉一揉，只是用手去读一读身体，不是治病。腰疼一直不退、越来越重，或者腿脚跟着发麻没力气，请去看医生。

◆ 二、人群里听见妈妈叫你：听觉 SDE

摸，最容易觉出"拆不开"。听呢?

星期六上午，长沙一个菜市场，人挤人。剁肉的砧板一声接一声，喇叭里循环着"新鲜土鸡蛋，十块钱三斤"，两个摊主隔着过道喊话。一个二十出头的姑娘拎着菜往外挤，脑子里想着下午的事。忽然，一片嘈杂里冒出两个音——"满满"。她的小名。她一下子就转过身去。是她妈妈，在卖豆腐的摊子前朝她招手。也是一个构想的场景。

先看那两个音是怎样冒出来的。喊"满满"，是两个音一前一后，前一个短一点、往上扬，后一个拖一点、往下落。这一高一低、一短一长，排成了一个先后。设想她妈妈只喊了半声"满——"，就被一声剁肉盖住了，她会停一下，侧着耳朵，不确定。要等第二个音落了地，"是在叫我"才定下来。声音这东西，天生就是一个接一个的，一个孤零零的音几乎说不出什么，后一个来了，前一个才有了意思。

所以说，听最容易让人觉出那一串先后。看，几样东西可以一眼同时看见；听，必须等，必须一个跟着一个。先后本身就是声音的内容：同样两个字的音，"上海"和"海上"，换了先后，一个是城市，一个是一片水。

可这一串先后，不是单独走的。那个小名，是在一片嘈杂里显出来的，而且是一层一层地显。前半个音出来，她耳朵一动——"有点什么"；后半个音出来——"是叫我"；再一听那个口音、那个尾巴上往下拖的腔调——"是我妈，不是别人"。同样两个字，隔壁摊主喊自家孩子"满满"，她也许会回头看一眼，但心里那一下"是我妈"不会显出来。显露是一层压着一层往上长的，每一层都比上一层更清楚。

再看这两个音缠着什么。这个小名，家里只有那么几个人叫。她妈妈这样叫了她二十多年，叫她起床，叫她吃饭，在学校门口叫她放学，在火车站叫她上车。这两个音里缠着她的整个童年。她妈妈那点乡音，尾巴拖得长，也缠在里面。而她此刻在人群里那一点隐隐的分心——她知道妈妈今天也来买菜，耳朵其实早就"朝着"那个声音在等。要是换一个陌生人站在她身边，同样听见那两个音，大概率什么也没听出来，那两个音就淹在嘈杂里了。没有那份缠着的二十多年，它就不会显出来。

一串先后、一层层显出来、二十多年缠在一起——又是三样都在，而且在同一声"满满"里。听，只是让那一串先后最显眼。

家里就能试一试这串先后有多要紧。吃完饭，把三只一样的碗排在桌上，左边倒浅水，中间倒满，右边又倒浅，拿一根筷子挨个敲过去：叮，当，叮。再换个顺序，先敲中间：当，叮，叮。碗没动，水没动，筷子还是那一根，只是先后一换，听起来就成了另一支小曲。这是《光的科学之外》里的一个小试验，人人都能照做。

先后之外，还有快慢。同样三下，前一下拖长、后两下挨紧，像有人敲门；中间一下拖长，又像有人在喊你。没有一个新的声音，只是间隔变了，意思就变了。

还有一件事值得说清楚。听的时候，那一串先后好像在"推着"声音往前走，一支曲子像是自己有一股劲。很多人会顺口说：先后就是动力。不是。先后是一串排好的不一样；那股往前走的劲，是从两样东西顶着的地方来的——比如这一声停在半空、还没落地，耳朵等着下一声把它接住，"没落地"和"要落地"顶着，曲子才往前走。先后本身不是劲，这一点后面讲为什么会变的时候还要用到。

把它放回身体上。很多人有过这样的夜晚：躺下了，四周很静，忽然听见了自己的心跳。咚，咚，咚。平时一整天它都在跳，你从来没听见；这时候，它一下一下冒了出来。听着听着，你发现它不是像钟摆那样一模一样的：一下快一点，一下慢一点，吸气的时候好像紧了一点，呼气的时候又松了一点。你越留意，它越清楚，有时候反而跳得更急。

这里也有一串先后：咚和咚之间的间隔，有长有短，排成了一个节拍。有一层层的显出来：先是"能听见了"，再是"一下快一下慢"，再是"跟着呼吸在变"。也有缠在一起的：你白天喝的那杯浓茶，你心里挂着的那件明天要交的事，你侧躺时耳朵压着枕头的那一边，还有你"一留意它就跳得更急"——你的听，和它的跳，缠在一起了。

这一串咚咚声，换一个人来听，也不一样。医生把听诊器贴上你胸口，她听到的是另一串：哪一下前面多了一声，哪一下后面拖了个尾巴，两下之间是不是匀。她听过成千上万颗心，耳朵里早就排好了"平常是什么样"的那一串，你的心跳一进来，和那一串一

对，不一样的地方就冒了出来。你自己听了几十年，也听不出这些；她听你一分钟，就能听出你自己从没留意过的东西。听的人不同，缠着的就不同，显出来的也不同。

要紧的一点：夜里偶尔听见自己心跳，多数时候只是因为太静。可要是心跳一阵阵乱得厉害，或者伴着胸口疼、喘不上气、眼前发黑，请立刻就医。这时候是医生当家，这本书一句话也不插。

◆ 三、黄昏认出远处走来的人：视觉 SDE

摸觉出拆不开，听觉出一串先后，看最容易觉出什么？

冬天，湘中一个村子，太阳刚落山。一个读初中的女孩站在村口的樟树下等她爸爸。爸爸在镇上的砖厂上班，这几天腿不好，说今天会早点回。天一点点灰下去。又是一个构想的场景。

路的尽头先是什么都没有。过了一阵，灰蒙蒙的天底下冒出一个点，比天色深一点。只是"有点什么"，说不出是什么，可能是一个人，也可能是一棵矮树、一个草垛。再走近一些，那个点竖了起来，有了高低，会动——是一个人。再近，看得出那人一边肩膀高一边肩膀低，走一步，右脚有点拖。女孩的心一下子落了地。再近一些，看得出那件旧棉衣的颜色，看得出他手里拎着一个塑料袋。最后才看清脸。可在看清脸之前，她早就知道是爸爸了。

从"有点什么"，到"是一个人"，到"一个走路有点拖的人"，到"是爸爸"——"爸爸"是一层一层显出来的。每一层都不是错的，只是更早的一层。你要是在他还是一个点的时候问她"那是谁"，她说"不知道"，这不是她看错了，是那一刻能显出来的就这么多。显露不是一个开关，一按就全亮；它是一条谱系，一截接一截地往下长。看，让这一点最显眼——眼睛前一秒看到的和后一秒看到的，摆在那里，一层盖一层，清清楚楚。

这一路显出来，可以分成三截看。最先是"冒出来"：一个点，只知道"有"。再是"成形"：竖着、会动、肩一高一低，有了形状。最后是"结构"：这是爸爸——形状稳下来，认出来了。冒出来、成形、结构，是一条谱系上的三截，后一截长在前一截上。结构也不

是终点：等他走到跟前，她还会看出他脸上有一道新的划痕，"爸爸"这个样子又多显了一层。

有时候成形会认错。天色再暗一点的时候，她也许会把路边一个背着柴的人当成爸爸，心里一喜，走近两步才看出步子不对。那不是她眼睛不行，是那一刻显出来的还不够，后来的光、后来的几步，把先前的形改掉了。显露是会被改写的，这也是它"正在发生"的一个证据：一个早就摆好的东西，不会被后来改掉。

可这一层层的显出来，靠的是一串不一样。影子比天暗一点，这是第一个不一样；轮廓比背景硬一点，是第二个；左肩比右肩高一点、一步比一步拖一点，又是几个。天要是黑透了，或者起了大雾，到处一样灰，什么都显不出来——人还在路上走，只是没有了不一样，也就没有了显露。

星星也是这样。白天星星并没有走开，它们一直在天上；只是天太亮，星星和天之间没有差别，一颗也显不出来。太阳一落，天一暗，它们才一颗一颗冒出来。星星在不在，和星星显不显，是两件事。

这一串不一样又缠着许多东西。她知道爸爸这几天腿疼，所以那一点"拖"一出现，就显成了"是他"。她等了一下午，眼睛早就朝着路的尽头在看。黄昏的光，村口这条走了十几年的路，她和她爸爸十几年的日子，全缠在她这一眼里。要是换一个外村人站在樟树下，看见的就只是"有个人走过来"，那一点拖，他根本不会留意。

又是三样，在同一眼里。

把它放回身体上。很多人有过这样的早上：刷牙的时候抬头一看镜子，愣了一下——"瘦了"。脸颊凹进去一点，下巴尖了，锁骨那里显出来了。可是你每天都照镜子，昨天怎么没发现？

因为瘦不是那天早上才发生的。它是许多天里，每一天一点点的不一样排起来的：这一顿吃得少一点，那一夜睡得晚一点，皮带松了一个眼你没在意，同事说了一句"你最近忙吧"你也没在意。这些不一样一天一天地攒，脸上一点一点地变，只是每一天和前一天差得太少，眼睛分不出来。到了某一天，攒够了，换了一个光线、换了一个角度，"瘦了"一下子显了出来。看见的是那一刻，显露却是许多天一路长出来的。

这里有一个常见的说法："身体是慢慢变的，看不出来很正常，所以要定期称体重、定期体检。"这话对，秤和单子正是把许多天的小差别攒成一个能看见的数，帮眼睛补上它分不出来的那一截。可要是只等秤上的数，也会错过一些东西：皮带松了一个眼、同事那句"你最近忙吧"、早上照镜子愣的那一下，都是在秤之前就冒头的不一样。它们零零碎碎，单个都不算什么，可它们是同一条路上的。把它们当回事记下来，比只等一年一次的那个数，更早知道自己在往哪里走。

而你看见"瘦了"，也不是一面镜子对着一张脸那么简单。你最近在担心什么，你记得自己去年是什么样子，你妈妈前几天打电话说"你声音怎么没力气"——这些都缠在你看镜子的那一眼里。所以同一张脸，自己看着"瘦了"，同事看着"还好啊"。

再说一句底线：体重一段时间里莫名其妙地往下掉，又说不出原因，这是该去看医生的事，不要只对着镜子琢磨。

◆ 四、柳姨见到回家的女儿

前三节，我们把摸、听、看分开讲了。这一节把它们放回一个人身上。

柳姨五十八岁，女儿在外地工作，一年回来两三趟。这是王德生《发生的身体》里的一个构想场景。

女儿推开家门，柳姨第一眼看的是脸："瘦了。"往后退半步，从头看到脚，又补一句："脸色不太好，眼睛底下是青的。"

吃饭的时候，女儿说起单位的事，柳姨一边盛汤一边听。听到后来，她放下勺子："你这几天是不是没睡好？声音是哑的，话说到一半就泄了气。"

晚上，女儿坐在沙发上看手机，柳姨走过去，把手背贴上她的额头，又拉过她的手捏了捏："手这么凉。是不是又吃凉的了？"

三句家常话，一句是看出来的，一句是听出来的，一句是摸出来的。柳姨没学过医，她用的是人类最老的三种读法。

这三句话说的是同一个女儿、同一个晚上，却说出了三样不同的东西。"瘦了""青的"，是一个摆在眼前的样子，有颜色、有轮廓，可以和上次回来比一比。"没睡好""泄了气"，是一段正在走的过程，声音里有起落，话里有先劲后泄。"手这么凉"，是贴上去才知道的冷暖，是没法拍下来发给第三个人看的那一种知道。

这三句话不能互相替换。把"瘦了"拍成照片发给一个陌生人，他看不出"手这么凉"；把"泄了气"写成一行字，写不出那个声音。每一种读法，都带着只有它才拿得到的东西。

到这里，很容易滑进一个错：既然看出来的是"一个样子"、听出来的是"一段过程"、摸出来的是"贴着的冷暖"，那是不是看就管 S、听就管 D、摸就管 E？一种感觉对一个字母，整整齐齐？

不是。我们把柳姨那三下各自再看一遍。

她看那一眼，也有一串不一样：推门进来的这张脸，和她记忆里上次那张脸，一处一处地比，颧骨这里、下巴这里、眼睛底下——这是一串先后。也有缠着的：她是妈妈，她这几个月一直担心女儿加班，这份担心让她的眼睛一进门就往"瘦"上去找。换一个邻居来看，未必看得出瘦。

她听那几句，也有一层层的显出来：先是"嗓子有点哑"，再是"话说到一半没劲了"，再是"这几天没睡好"——一层比一层更深。也有缠着的：这个声音她听了三十年，女儿平时说话什么腔调，她闭着眼都知道，所以那一点哑一冒头，她就听出来了。

她摸那一下，也有一串先后：先手背贴额头——不烫；再拉手——凉；再捏一捏——手指尖比手心还凉。也有一层层显出来的："不烫"，然后"凉"，然后"又吃凉的了"。

每一种感觉，都含着完整的三样。只是看，让"一层层显出来"最显眼；听，让"一串先后"最显眼；摸，让"贴着拆不开"最显眼。这叫侧重，不叫专属。就像一家人吃饭，有人管炒菜、有人管盛饭、有人管摆碗，说的是谁主要在忙哪一样，不是说炒菜的人就不吃饭。

三种读法还会互相对账。设想女儿进门时脸色红润，柳姨看了一眼说"气色不错"；可吃饭时一听，声音是哑的；晚上一摸，手是凉的。看说好，听和摸说不好，三种读法对

不上了。柳姨这时候不会只信眼睛，她会多问一句："你是不是化了妆？这几天到底睡了几个钟头？"——对不上的地方，正是她要追问的地方。

卖瓜的谭桂香也是这样做的：手心里一股长颤，耳朵里一声浑响，两边一对，熟了；手心一股长颤，耳朵里却是一声哑响，两边对不上，她就再拍一下，看是不是拍偏了地方。一种读法是一个人在说话，两种读法对得上，才是两个人在对账。

这就回答了这一章开头胡敏的问题。量出来的、听出来的、摸出来的，说的是同一个身体；它们说得不一样，是因为每一种读法各自侧重一面，拿到的东西不同。数正常、手说烫，不说明哪一个错了，说明这里有一条缝，值得多问一句。卡住的地方，往往不在哪一种读法不准，而在我们只肯信其中一种，另外两种一说话，就被当成"只是感觉"打发掉了。

再问：柳姨有没有觉得女儿变成了三个人？一个被看的、一个被听的、一个被摸的？没有。她觉得是同一个女儿，只是用了三种方式，一次一次地把她认出来。三句话合在一起，才是那天晚上她心里的那个女儿：瘦了，没睡好，手凉——这孩子这阵子累坏了。哪一句单拿出来，都不够。

还要留意一件小事：柳姨这三句话，是在一个晚上里先后说出来的。进门先看，吃饭时听，晚上才摸。这个先后不是随便排的。看隔着距离，一进门就能做；听要等女儿开口说上一阵；摸要挨得近，要等两个人在沙发上坐下来。三种读法，靠近的程度一层比一层深。而后一种读法又接着前一种：她先看出"瘦了"，吃饭时耳朵就往"是不是没睡好"上去听；听出了"泄气"，晚上那一摸才去捏手指尖。前面读到的，改了后面怎么读。

这和第一节周姐摸钥匙是一个道理：已经显出来的，会决定下一步往哪里走。只不过这一回，接力的不是一只手的前一下和后一下，而是看、听、摸三种读法之间的接力。

这一节不是说柳姨比医生高明。她读出的"累坏了"，只是一个妈妈的判断；女儿要是一直这样下去，该去医院查的照样要查。这一节只想让读者看见：三种读法在一个普通人手里，本来就是一起用、互相接、互相对的，从来没有分开过。

◆ 五、切开来看，合回去做

前面每一节，我们都说"三样在同一下里""分开讲只是为了说清楚"。这一节专门讲：为什么三样分不开？分开了会怎样？

王德生有一句话，叫"理念界的假想性切割"。意思是：为了想清楚，我们在脑子里把一件事切成三面来看，像在图纸上把一张桌子画成正面、侧面、顶面三张图。图可以分开画，桌子并没有被锯成三块。要是有人拿着三张图，以为桌子真是三块拼起来的，那就麻烦了。

那么，要是把身体真的只切成一面来看，会怎样？

只说那个"样子"，就是一张体检单。各项数字、一张片子、一个诊断，全是此刻显出来的样子。它很有用，可它是一个截面：拍下的是这一刻，不说它从哪里来，不说它靠什么撑着。老许的单子就是这样，样子回正了，他怎么走到这一步、靠什么在撑，单子上没有。

只说那一串先后，就是一本流水账。几点起、几点吃、几点睡、哪天头疼、哪天胃胀，一条一条记下来。比单子多了时间，可它不说这些事在一个什么样的身体上发生，也不说它们为什么排成了这样。一本流水账记了一年，还是一本流水账。

只说那一团缠着的，就是一句"体质"。"我就是这个体质""我们家人都胃不好""我天生怕冷"。它说中了一件事：身体里确实有一大片拆不开、沉在底下的东西。可"体质"两个字一说出口，就像一锤子定了音，好像它是生下来就摆好的，不再问它是怎样一年一年沉下来的，也不再问它还能不能松一点。

三样单独拿出来，各有各的用处，也各有各的毛病。它们本来是互相写出来的。

拿同一个人试一试。在娄底菜市场卖鱼的阿芳——一个构想的人物——跟人说"我这阵子老是没劲"。只看形状：她的体检单，几项都在范围里，一张单子说"没事"。只看路：她要是记了流水账，会有"周二没劲、周五没劲"一长串，可看不出为什么是这两天。只看土："她就是体质弱，从小就这样。"三句话各说了一点，合起来还是一句"她没劲"。要是三样一起看：周二、周五，是她凌晨三点去批发市场进货的日子，一早站到中午，手一

直泡在冰水里，午饭是摊位后面扒几口冷的——这是路，也是土；单子上照不出来，可这两天下午她坐在小凳上，脸是灰的，收钱时手指头僵——这是形状。三样一合，"没劲"就有了位置，有了来处，也就有了可以去问医生、可以去改一改的地方。

同一个人，三样分开看，各得一句半真的话；三样合起来看，才是一件有来龙去脉的事。这就是"切开来看，合回去做"：想的时候可以切，做的时候要合。

我们换成白话说。把一层层显出来的样子叫"形状"，把那一串有先后、会被接住、会被修正的不一样叫"路"，把那一团拆不开、缠在一起、在底下推着的叫"土"。形状就是S，路就是D，土就是E。

三样是怎样互相写出来的?

形状，是路和土一起长出来的。周姐的钥匙在她手里显出来，靠的是她手指走过的那一串（路），也靠她对这个包的熟悉、那晚的急（土）。路不同，土不同，显出来的样子就不同。一个人的胃口也是这样：他现在一顿吃多少、吃什么香，是这些年的一顿一顿饭（路），和他的工作、他家的口味、他的年纪（土）一起长成的样子。

路，是形状和土一起定出来的。已经显出来的样子，会决定下一步怎么走：周姐的手已经知道"宽的是手机"，下一步就不在宽窄上停。土也会决定路：楼道黑、手上提着菜，手就只能这么走。一个人腰已经僵了（形状），他起身就先撑一下桌子；他的工位只有一把矮椅子（土），他就只能弓着坐——这一天一天的坐法，是形状和土一起定下来的。

土，是形状和路一起沉出来的。柳姨听女儿说话听了三十年，那份"一听就知道"，是三十年里一句一句的话（路）、女儿从小到大一个一个的样子（形状）沉下来的。一个人的"体质"也是这样：不是天上掉下来的，是他这些年的样子和他走过的路，一层一层沉成的。沉下来以后，它又在底下推着，推出下一个样子、下一段路。

所以，三样谁也不是老大，谁也不是先摆好的。这就是SDE的三个方程用大白话说出来的意思：形状由路和土长出，路由形状和土定出，土由形状和路沉出。写成字母，就是S＝F(D,E)、D＝G(S,E)、E＝H(S,D)。字母记不住没关系，记住"三样互相写出来"就够了。

这里有一个常见的说法，要正面对一对：感觉是主观的，靠不住；只有仪器测出来的数，才是客观的。

先把它说对的地方说足。感觉确实会骗人。冬天刚从外面进屋，摸谁的额头都觉得烫；心里慌的时候，一点心跳都听得很响；人在发烧初起时反而觉得冷。手量体温，可以差得很远，体温计却能一下给出一个可以比较、可以写进病历、可以交给下一个医生的数。仪器把读法固定下来，换个人、换个时间读，结果一样——这是实实在在的本事，很多病是靠它抓住的。

可这个说法停在一个地方：它以为仪器读出来的那个数，是站在身体外面、和人不相干的"本来如此"。其实仪器也是一种读法，它也有它的一串先后（袖带怎么充、怎么放），也有它的土（静坐五分钟、不说话、手臂放平——人、袖带、椅子和那五分钟缠在一起），读出来的也是一个截面。它的好处是把土固定住了，所以数能比；可固定住的那些，恰恰是手和耳朵会读到的东西。柳姨那句"手这么凉"、那句"话说到一半泄了气"，没有哪台仪器替她说。

感觉靠不住，不是因为它是"主观"的，而是因为它没被固定住、容易被别的东西带偏；仪器靠得住，也不是因为它"客观"，而是因为它把读的条件固定住了。两样都是读法，各有各的截面。拿眼睛的那一套去量手读到的东西，量不出来，不等于它不在。

◆ 六、现代医学多用哪只眼睛

最后，回到那张体检单。

想一想，你上一次体检，拿回来的是什么？一张化验单，上面是一排一排的数字和箭头；一张心电图，一条曲线；一张胸片或者 B 超报告，一幅图加几行字；也许还有一个血压值，一个体重，一个身高。几乎全部，都是给眼睛看的。

这不是巧合。王德生在《光的科学之外》里说过一个判断：现代科学，大体是一门视觉的科学。它最拿手的，是把东西变成可以看、可以比、可以存下来的刻度、曲线和图。听诊器听到的声音，被画成了曲线；手摸到的硬和软，被拍成了片子；病人说的"一

阵一阵地疼"，被换成了 0 到 10 的一个分数。仪器的共同本事，就是把耳朵和手读到的东西，翻译成眼睛能看的东西。

有意思的是，连血压这样的数，最早也是"听"出来的。袖带放气的时候，医生用听诊器在肘窝听，先听到一种敲击似的声音，后来声音没了——声音开始和消失那两刻袖带里的压力，就记成了两个数。今天的电子血压计不用听了，它让袖带来回起伏，再用一套算法推出那两个数。从耳朵到眼睛，读法换了一路〔待核：早期听诊测压法的发明人与年份〕。

这一路翻译，功劳极大。数字可以比，可以存，可以跨医院、跨国家地传。没有它，就没有今天的体检、筛查、指南，很多病要等人倒下才知道。急症、外伤、感染，靠的正是这种看得清、比得准的读法，那时候它当家，一点也不能少。

可翻译总会丢东西。一场一直在走的事，被收成了一个时刻上的一个数。手摸到的那一片、那种"贴着才知道"的冷暖，被收成了一个温度；耳朵听到的那一串起落，被收成了一个心率。数是对的，可那一串、那一片，没进来。体检单上，很难给"手这么凉"留一个格子，也很难给"话说到一半泄了气"留一个格子。

举一个家家都碰到过的场面。孩子傍晚有点蔫，妈妈手背一贴额头："有点烫。"拿体温计一夹，三十七度二，不算发烧。爸爸说："你看，没事，是你手凉。"妈妈说："不对，他平时这时候早满屋子跑了。"两个人都没错。体温计读的是这一刻、腋下这一处的一个数；妈妈的手读的，是额头那一片贴上去时的烫，再加上"平时这时候他在跑"那一整段日子。一个是点，一个是片和一段。

这时候最稳的做法，不是争谁对，而是把两样都记下来：几点、体温计多少、手摸着怎样、孩子在干什么、吃没吃饭。过一两个钟头再量一次，再摸一次。要是体温往上走，或者孩子精神越来越差、叫不醒、喘得厉害，就去医院，别犹豫。要是看医生，把这几行字带上，医生多半会感谢你：一个孤零零的数，加上一段有时间的记录，比任何一样单拿出来都说得多。

中医的老大夫三根手指搭在腕上，读的也是手那一路的东西，这一点第八章专门讲，这里只先点一句。

视觉这一路还有一个特点，值得普通人心里有数：它特别擅长"这一刻"。一张片子拍的是按下快门那一秒，一管血抽的是那天早上八点那一管，一次血压是静坐五分钟后那一次。它把一场一直在走的事，停在一个时刻上，好比把一段电影剪成一张剧照。剧照可以放大、可以比较、可以挂在墙上，电影却不是剧照。

所以拿到单子的时候，可以多问自己一句：这是哪一刻的剧照？那一刻前后，我的日子是什么样？不是要怀疑单子，而是给单子配上它照不到的那一段。看医生时把这一段也说给医生听，往往比只递上一张纸，更能让医生看清你。

所以，第一编后面几章要做的，是把这张单子拿起来，好好看一看它是怎样读出来的。下一章看器官——器官交出的东西，怎样变成单子上的一个个数；第三章看数字本身——为什么说它是健康的一次"低像素显影"。至于手读到的东西怎样被认真当一回事，第八章讲老中医那三根手指的时候再回来。

这一章只留一句话：体检单是眼睛那一路的读法，它很要紧；可身体不只是被看着，它同时被摸着、被听着。三种读法读的是同一个身体，谁也不能替谁说完。

◆ 怎样算错

这一章说了两件事：一是摸、听、看各含完整的三样，只是侧重不同；二是三样分不开，分开只是为了想清楚。

如果将来有人把同一段心跳做成三种样子给人感受——一种画成图让人看，一种变成声音让人听，一种变成轻轻的振动让人摸——结果发现，人从这三种样子里读出来的东西毫无差别，看的人并不更容易读出"样子"，听的人并不更容易读出"先后"，摸的人也并不更容易读出"贴着"，那么"三种感觉各有侧重"这个说法就站不住，要收回。

如果有人发现，手一动不动地放着，感觉并不会淡下去，或者一个人完全不靠"一串不一样"也能稳稳地认出一样东西，那么"没有那一串不一样就没有显露"的说法就要收窄。

带走的话

摸、听、看，读的是同一个身体；每一种都是完整的一场，谁也不能替谁说完。

小账　今天能试的一件小事——今晚洗完澡，拿一条毛巾（或者揉面时的一块面团），手掌平放上去，一动不动按一分钟，留意手底下的感觉是怎样一点点淡下去的；再让手指慢慢地、一下一下滑过去，留意质地是怎样重新冒出来的。睡前用一行字记下：手停了多久，感觉开始淡。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 2 章

器官不是零件：三问读一个器官

> **胡敏的问题** 体检单上三个箭头，是一个器官画的，还是三个器官画的？ 常见的做法是分开看：血压归心血管科，血糖归内分泌科，血脂顺手查查肝。三张单子，三个科室，三份药。可是一个七岁的孩子指着外公的体检单问："这三个圈，是一个人画的，还是三个人画的？"一屋子大人都答不上来。我们平时只问器官"坏没坏"，从没问过它"交出什么、怎么交、为什么会变"。卡就卡在这里。

◆ 一、韩守业的三个圈

上一章说，身体是一场一直在运行的发生：摸、听、看，每一下都同时有一串不一样、一层层冒出来的样子和缠在一起的手与物。那身体里的器官呢？心、肝、肾、胰，它们也是一场发生，还是一个个装在胸腔腹腔里的零件？

先看一家人。下面这几位，是王德生、胡敏在《器官发生学导论》里构造的例子，不是真实病例。

韩守业六十一岁，开了三十年公交车，退休两年。他每天早上在公园快走四十分钟，回来的路上买两根油条，被女儿看见了要唠叨。今年体检，单子上血压、血糖、血脂三行后面，都跟着一个向上的箭头。医生给了三个词：高血压、2 型糖尿病、血脂异常。老人们合起来叫"三高"。

女儿韩露是社区卫生服务中心的护士，下班过来吃饭，顺手把单子拿过去看，用笔在三行旁边各画了一个圈。韩守业的外孙女朵朵七岁（和导论、第1章里摸猫的九岁罗朵朵不是同一个孩子），凑过来指着圈问："这三个圈，是一个人画的，还是三个人画的？"

韩露愣住了。

其实这孩子前一天晚上就问过一回。韩守业带她去公园长椅上坐，她指着外公口袋里露出一角的单子问："外公，这是什么？""这是外公身体的成绩单。""那外公考得好吗？"韩守业笑了："三门有点红。"朵朵想了想："那是三个科目一起不及格，还是三个老师一起要求太高呀？"韩守业也没答上来。

韩露知道标准答案。血压高，是外周血管阻力大了；血糖高，是胰岛素分泌不够，身体对它又不太灵；血脂高，是肝的合成和代谢出了偏差。每一句都对，每一句都能在教科书里翻到。可是孩子问的不是这个。孩子问的是：这三件事，为什么偏偏一起来了？

韩守业自己也记得：三年前单子上有一个箭头，两年前有两个，今年到齐了。

我们先把"零件观"说公道。

把器官看成零件，是医学走了几百年才走出来的一条硬路。解剖把身体内部画成一张能核对的地图；外科把器官当成能修能换的东西，搭桥、放支架、装起搏器、换瓣膜、肾移植、透析，一样一样做出来，救了无数人。韩守业的老同事老李（也是书中构造的人物，和第11章收签字表的老李不是一人），前年下午突然倒在车队休息室里，救护车二十分钟到，医院一小时内把堵住的血管打通，老李现在每天还在广场上跳舞。那一刻，把心当成一根堵了的管子去通，是唯一对的读法。

零件观还给了普通人一样很实在的东西：一个能说清楚的地址。哪里疼，去哪个科；哪项高，找哪位医生。一个城市几百万人看病，没有这张地址簿，挂号窗口一天都转不动。

所以这一章没有半句话要说零件观"错了"。它在急症、外伤、要动刀的地方，站得最稳。

它停在哪里？停在两件事上。

第一，零件只问"坏没坏"，不问"怎么交"。一个零件的功能是装好的，等着被用；可一个器官每时每刻都在把什么东西交给全身，交的方式还不止一种。

第二，零件不会自己变。一个螺丝坏了就是坏了，好了就是好了。可韩守业的三个箭头是一年一年长出来的，先来一个，再来一个，最后到齐。零件观能给每个箭头指一个地址，却说不出它们为什么排着队来。

还有一件事，是零件观不太愿意说出口的。零件修好了，就该能自己转。可韩守业吃药两年，数字是压住了，医生也说控制得不错；他问得最多的那句话却是："这些数，到底是哪里出了毛病？"三个科室各答一句，每句都对，合在一起，他还是不明白。不是医生没尽心，是"哪个零件坏了"这个问法，本来就装不下他想问的东西。他想问的是一件事的来路，而零件观只备了地址簿。

韩守业开了一辈子车，对这一点有切身的体会。他说，当年开车最怕的，不是哪一辆车坏了，而是整条线"串车"——前面一辆晚了，后面几辆跟着挤，一串就是半天。哪一辆车单独拉去修，都修不好串车。

胡敏看这件事，习惯先不问"这是什么病"，而问"这件事记在哪本账上，谁在记"。用到器官上，就是不急着给器官一个"好"或"坏"的判决，先看它每天在干什么活、这活是怎么干下来的、干久了把它自己改成了什么样。一个零件只有一张合格证；一件正在干的活，却有一本流水账。

这一章要做的，就是换一种问法。不问"哪个零件坏了"，而是对每一个器官问三句话：它交出什么？它怎么做到？它为什么会变？三句问完，朵朵那个问题，自己就有了答案。

◆ 二、第一问：它交出什么

先问第一句：一个器官，到底交给全身什么东西？

公交公司交给城市的，不是一辆辆车，而是"准点的班次"——几点一趟，隔几分钟一趟。车是它拿来做事的家当，班次才是它交出去的东西。器官也一样。心脏是一团肌肉，可它交给全身的，不是肌肉，而是一拍接一拍的节律，是血一股一股送出去的那条路。

《器官发生学导论》给了一个很好用的判据：看一个器官，就看它交给全身的是哪一样——一个形状、一条路，还是一片土。

这里用上第1章的三个白话词。形状，就是显露出来的样子（S）；路，就是一串有先后的不一样（D）；土，就是缠在一起、托着一切又在推着一切的那片底子（E）。第1章还说过三维不可分割，每一维都由另外两维写出来：形状由路和土长出，路由形状和土定出，土由形状和路沉出。用到器官上，这三句话就成了三把尺子：

器官交出的是路，那这条路就是由它的样子和它所在的土一起定出来的。心交出的节律，靠的是心的样子——四个腔、几道瓣、窦房结里那一小群会自己放电的细胞；也靠心泡在里面的土——流回来的血有多少，血里的钾、钙够不够，神经在轻轻地拉着还是推着。样子和土一起，定出这一拍和下一拍。

器官交出的是土，那这片土就是由它的样子和它走的路一起沉出来的。肾交给全身的，是血的咸淡和水量——这片"内环境"的土。它靠肾里上百万个小小的过滤单位的样子，也靠血一遍一遍流过、滤过、收回的那条路。胰也主要交出土：它放出的胰岛素，决定了血里的糖这片土是浓是淡。

器官交出的是形状，那这个形状就是由路和土一起长出来的。骨交给全身的，是撑起来的架子。它不是一次长好就不变的：一个人每天走多少路、提多少重（路），血里的钙和磷够不够、激素怎样（土），一起把骨头一年一年改成现在的样子。

很多人见过这一幕：小腿骨折，打了六周石膏，拆开那天，那条腿比另一条细了一圈，皮肤发白，脚一落地就发软。骨头和肌肉这六周并没有"坏"，它们只是少了一条路——不走、不踩、不用力。路一停，形状就往回收。再下地走上几个月，一步一步踩回去，那条腿又慢慢粗回来。骨头的样子，是走出来的。

这里有两句要说在前面，免得读偏。

一句是"主要"。每个器官身上，形状、路、土三样都有，三条方程都在跑。说心"交出路"，是说它交给全身的那一样，主要落在路上，不是说心没有形状、没有土。

朵朵就问到过这一层。有天晚饭，她指着妈妈的胸口问："心脏是干什么用的？"韩露说："把血送到全身去。"朵朵点点头，又问："那它只干这一件事吗？"韩露一时答不上来。她是护士，知道心还会放出一种叫钠尿肽的物质，让肾多排点盐和水；也知道心衰的病人常查一项叫 BNP 的指标，查的正是这类物质。可是这些在她当年的笔记里，是另一页的内容。心那一页写着"泵血"，肾那一页写着"排尿、调节水盐、分泌肾素和促红素"，整整齐齐，像超市货架上贴的标签。

货架上的东西各摆各的，身体里的东西缠在一起。心送血是它的主活，交出的是路；放钠尿肽是它的副活，交出的是一点土，去牵动肾。主活和副活不是并排的两条，而是同一颗心在同一场运行里交出的两样东西：心被撑得越满，越要多送血，也越要多放一点让身体减水的信号。有意思的是，心出了毛病时，最先让医生读到的信号，有时不是主活，而是副活——这就是为什么查心衰要看 BNP。主活还在硬撑，副活已经先开口了。

另一句是"交出"不是"想要"。窦房结的细胞不是"为了"让人活着才放电，肾也不是"打算"把血调咸调淡。说器官交出什么，是在描述它运行的样子，不是给它安上一个心思。

按交出的东西，可以把常见的器官粗分成三编。下面这张表，是《器官发生学导论》的分法，只取大意：

编	主要交出	代表器官	一句白话
节律之器	路	心、血管、肺、胃肠、骨骼肌	一下接一下，交出的是"什么时候、多快、多大"
换土之器	土	肝、胰、肾、脂肪	交出的是血里那片底子"浓淡咸甜"
显露之器	形状	骨、皮肤与眼、脾与免疫	交出的是"显出来、立得住、认得出"

这张表对普通人有什么用？

下一回医生说"你肌酐有点高"，你心里可以不只冒出一句"肾坏了"。肾主要交出土，它交土靠的是自己的样子和流进来的那条路。那么可以多问一句：是肾自己交土的本事出了问题，还是流进肾的血那条路不够？这两种问法，指向的下一步检查不一样。至于是哪一种，要医生来判断，你只要把这个问题带进诊室。

再看韩守业的三个箭头。血压，主要是一条路的读数——心把血一拍一拍送出去，血管一张一缩接住。血糖和血脂，主要是土的读数——血里糖和脂的浓淡。一张单子上，路和土混排在一起，印刷体一模一样，看上去像同一台机器打出来的。其实它们来自不同的交法。

可是知道了"交出什么"，还不够。同样交出节律，心是怎么做到的？只有一种做法吗？这就到了第二问。

◆ 三、第二问：它怎么做到——两条路

韩守业开的那条线，从城东汽车站开到城西工业区，全程二十一站。调度室的墙上有一张图，每条线都标着两种走法：正线和备用线。起点、终点不变，中间走哪条，看当天的路况。

有一年冬天，中段的桥面结了冰，桥封了。调度室一声令下，全线改走备用线，多绕四站，晚点十分钟，可是车没停。韩守业说，那天的乘客，一个都没发觉路换了。

他常说一句话：开车的人不怕路堵，怕的是只有一条路。

这句话放到身体上，几乎一字不差。器官交出一样东西，往往有两条路可走。哪一条先动、先主导，次序不一样，就是两条路。上一章说过，三维的先后一共有六种排法；落到每一样交出的东西上，正好各有两条。

先看心。心交出节律，有两条路。

第一条路，从心自己的样子起头。窦房结里那一小群起搏细胞，每放完一次电，膜上就有一股很慢的正电荷流进来，把电位一点一点推高，推到门槛，下一次放电就来了。不用谁下命令，离开身体的心，也会自己跳一阵。这一条，是心的样子先亮起来（S），经过血里离子和神经这片土的调拨（E），交出一拍一拍的快慢（D）。写成次序，是 S→E→D。

第二条路，从土起头。回到心里的血多了，心室被撑得更满，心肌被拉得更长，下一拍收缩就自动更有力，把多回来的血送出去。生理学叫它弗兰克—斯塔林机制。不用神经传话，也不用激素传话，一拍一拍自己就对上了。这一条，是流回来的血这片土先亮

起来（E），心肌被拉开的样子跟着改（S），交出"这一拍送多少"（D）。写成次序，是E→S→D。

注意，"先亮起来"不是说另外两样那时还不存在。窦房结在放电的时候，血也在往回流；心室在被撑满的时候，起搏细胞也在打拍子。两条路几乎同时在跑，只是谁先被推动、谁主导这一段，看当时的情形。韩守业早上快走，心率往上走，那是第一条路被推着；他走到长椅上坐下歇口气，回心血量慢慢稳下来，第二条路在一拍一拍地把送血量对齐。一条管"跳多快"，一条管"这一拍送多少"，各出一份力。

韩露送过父亲一只运动手环。有天晚上，韩守业盯着手环里的心率曲线，指着一段说："你看，我的心跳老是忽快忽慢，是不是心脏有毛病？"那条线在他安静坐着的时候也起起落落，像水纹。

韩露说："爸，这条线要是画成一条直线，才叫人担心。"

平常的起伏，是两条路在一拍一拍地互相让着：吸气时，回到胸腔的血一变，心率跟着轻轻一提；呼气时又落一点；想起一件烦心事，又被神经拉一下。一颗健康的心，节律不在最规整的那一头，而在规整和乱之间那一段有余地的地方。完全不晃，反倒说明路被压死了。

她接着补了一句，这一句也写给读者：要是心慌、胸闷，或者摸脉时忽快忽慢、毫无规律，别自己琢磨，去看医生。手环上的起伏只能当一个提醒，不能当诊断。

朵朵在旁边把小手按在外公的手腕上："外公，你的心在说话。""它说什么？"朵朵歪着头听了一会儿："它说，一，二，一，二。"

两条路有什么用？看两个对照。

一个人做了心脏移植。新的心脏放进胸腔，原来连着它的神经被切断了，神经那一路对心率的快拉慢拉，一时接不上。可是这个人照样能起床、能走路，走快了心也能多送血。顶上来的，很大一部分是第二条路：血回来多了，心就撑得满一点、送得多一点〔待核：移植心脏早期还靠血里的激素调心率，细节以心内科教材为准〕。这叫切换——一条路走不通，另一条路顶上，车没停。

另一个人是心衰晚期。心肌已经被撑得太久、太大，回心血再多，它也撑不出更有力的一拍；起搏和传导也常常跟着出问题。两条路都钝了。这叫锁死——正线封了，备用线也封了。

肾也有两条路，简单说一下。人渴了，尿就少。一条路是：脑里放出抗利尿激素，让肾小管细胞里藏着的水通道"显出来"，插到细胞膜上（样子先亮起来），水顺着这个通道被一串一串收回去（路），血的浓淡被重新写好（土）——S→D→E。另一条路是：肾小管里有一小块细胞，专门"尝"流过来的液体里盐多盐少，尝到少了，就催旁边的细胞放出肾素，一连串下去，把血压和血量往回拉——这是流量的那串不一样先亮起来（D），经过那块"尝"的细胞（S），落到血压血量这片土上（E），D→S→E。两条路各有分工，在一些时候也能互相补位。

这两条路，每个人每天都在用，只是没留意。夏天在太阳底下干了一下午活，汗出了一身，水喝得不多，傍晚上厕所，尿又少又黄——是第一条路在把水往回收。下午开会连喝了三杯茶，散会就往厕所跑——同一条路在反过来放。吃了一顿很咸的饭，晚上口渴、手指有点胀，第二天早上又消了——是好几条路在一起把咸淡往回拉。这些都不是病，是肾在一天里一遍一遍地切换。

肾那一条"尝盐"的路，也有锁死的样子。有一种病，脑里放的那种激素是够的，可肾小管细胞上接它的那一环坏了，水通道就"显"不出来。病人一天排很多稀尿，渴得不停喝水〔待核：此为肾性尿崩症的大意，以教材为准〕。管盐和血压的那条路还在，可它不负责这件事，补不上。一条路断在起点那一站，另一条路帮不了——这就是锁死在一个具体的人身上的样子。

把这些收成一句话：健康是能切换，病是锁死。

这句话要和一种很流行的想法碰一碰："身体好，就是各项指标稳稳当当、一点不晃。"这个想法说对了一部分：大起大落确实常常是出事的信号，血压一会儿两百一会儿八十，谁都知道不对。可是它停在了"稳"上，把"稳"当成了一根钉子。韩守业的公交线之所以"稳"，不是因为它只有一条路、一分不差，而是因为桥封了它能绕。身体的稳，也不是钉死，而是这条路不行能换那条路，换的时候车不停。一个看上去纹丝不动的读数，

可能是两条路都在、轮流顶着；也可能是只剩一条路，在硬撑。光看读数，分不出这两种。

这句话对普通人有一个很实在的用处。以前我们只问："我的心（肾）还好吗？"现在可以多问一句："它现在走的是哪条路？另一条路还在不在？"这个问题你自己答不出来，也不该自己去答，但你可以带着它去问医生。很多检查，查的正是这个：哪条路还在走，哪条路已经钝了。

可是还有一种情形，两条路都没堵，却在半路上断了。断在哪一站，不一样，就是两件事。

◆ 四、同样夜盲，断处不同

你从大太阳底下走进一间已经关了灯的电影院。头几秒，眼前一片黑，连脚下的台阶都看不见。站一会儿，台阶的边先冒出来一道淡淡的线；再过一阵，前排座椅的轮廓成了形；十几二十分钟以后，连邻座的人脸都认得出了。

这一下，叫暗适应。它正好是第1章讲的显露谱系：东西不是"啪"一下全给你，而是一层一层冒出来、成形、认得出。

暗适应是一条从土起头的路。在亮处，眼睛里那层专管感光的色素，被光"漂白"了大半——眼睛这片土的状态先变了（E）。进了暗处，色素要一步一步重新合成回来，这是一条有先后的再生序列（D）。色素一点点补回来，灵敏度一点点升上去，台阶、座椅、人脸才一层层浮出来（S）。写成次序，是 E→D→S。白天主要靠另一类细胞，看得快、看得细；到了夜里，换到这条慢而灵敏的路上。

有的人，这条路走不通。天一黑，就看不清路，生活里叫"夜盲"。

我们来设想两个人。这是构造的例子。一个是在菜市场摆了二十年摊的大姐，收摊晚，最近几年每到傍晚就看不清台阶，摔过一次。另一个是一位年轻的小学老师，从小晚上看东西就比别人费劲，这些年越来越明显。两个人说出来的，是同一句话："我一到晚上就看不清。"

可是，路断在不同的地方。

一种夜盲，缺在土。那层感光色素要靠维生素 A 做原料，长期缺维生素 A 的人，色素合成跟不上，路的起点就缺了东西。

另一种夜盲，丢在形状。比如视网膜色素变性，那些专管暗处的感光细胞本身在一个一个减少，最早的表现，也常常是夜里看不清〔待核〕。原料再足，没有了接原料的细胞，图像也浮不出来。

还有一点容易被忽略：这两位白天都看得清。白天走的是另一条路，快而细的那一条，没断。所以她们会说"我眼睛没毛病，就是晚上不行"。这句话其实说得很准：断的不是"眼睛"，是暗处那一条路上的某一站。一个器官不是整个好或整个坏，它可以一条路通着，另一条路断着。

同一个症状，断处不同，后面的思路也就不同：一个要从补原料的方向去想，一个要面对细胞的丢失。这里只讲读法，不讲怎么治。哪个大姐、哪个老师是哪一种，要眼科医生查过才知道；也可能两种都不是。

这一节想交给普通人的，只有一句话：症状名相同，不等于同一件事。

打个日常的比方。同一栋楼里，两户人家都说"水龙头出水小"。一户是整片小区的水厂那几天压力不够，家家都小；另一户是自己家的水管锈了，邻居家照样哗哗的。叫来修理工，他头一件事不是换龙头，而是问："楼上楼下是不是都这样？"这一问，就是在找断在哪一站。症状一样，一个缺在"水"这片土上，一个丢在"管子"这个形状上；要是两家都去换个新龙头，一个白花钱，一个也没修好。

我们太习惯用一个名字把一件事装起来。"夜盲""胃不好""血压高""睡不着"，名字一出口，好像事情就说完了。可同一个名字下面，路可能断在土上，可能断在形状上，也可能断在中间那段序列上。去看医生时，可以试着把问题从"我是不是夜盲"换成"我这个看不清，可能断在哪一站"。

这一层，对一句常见的说法也是个提醒："都是老毛病了，还是那样。"名字是旧的，断处未必是旧的。一个人十年前的"胃不好"和今年的"胃不好"，可能已经是两件事。名字像一枚贴了很久的标签，贴得越久，越没人想起去揭开看看下面是什么。所以老毛病有

了新样子——比原来重、比原来勤、出现在原来不出现的钟点——别让那个老名字替你把新事情盖过去，跟医生说清楚"这回和以前哪里不一样"。

到这里，三问已经问了两问：器官交出什么，器官怎么做到。还剩最后一问，也是韩守业那三个排着队来的箭头真正要问的：器官为什么会变？

◆ 五、第三问：它为什么会变

韩守业的左手心，靠近虎口的地方，有一块硬硬的茧。

那是方向盘磨出来的。三十年里，他每天握七八个小时方向盘，转弯，回正，再转弯。刚上岗那年，手心磨破过，起过水泡；后来水泡不起了，那一块皮慢慢变厚、变硬、发黄。他的右手没有茧——方向盘是双手握的，可转弯时左手出力更多，茧只长在受力最大的那一块。

朵朵捏着他的手心问："外公，你的手为什么会长出一块硬的？"

大人的回答通常是："磨出来的。"

这个回答没错，却漏了一件事。磨，是一股外来的力。如果皮肤只是挨磨，应该越磨越薄，直到破。可身体不是这样回应的：它在受力最大的地方，专门多长一层。身体不均匀地加厚，它只在顶得最紧的地方加。

这一下，就是第三问的答案。用白话说三句：两样顶着，第三样被改，改完了回头写进去。

第一拍，两样顶着。方向盘的粗糙、握上去那股力，是手心泡着的那片土；一天几百次的握、转、回正，是一串有先后的动作，是路。土和路在手心那一块顶上了，当时那一层皮扛不住，张力一天天积着。

第二拍，第三样被改。顶着的是路和土，被改的就是剩下的那一样——形状。皮变厚了。

第三拍，回头写进去。皮厚了以后，同样的摩擦落在更厚的一层上，不再磨破。顶撞松开了，这一笔才算结清。下一天握方向盘的起点，已经是一只带茧的手。

这个"回写"还会往另一个方向走。韩守业退休以后，不再握方向盘了。茧还在，只是一年比一年软。有天晚上洗完手，他发现虎口那里的皮薄了，一碰有点疼。他有点怅然："养了三十年的东西，说没就没了。"

韩露说："不用了，它就退了。"

这也是回写。顶撞没有了，加厚的理由跟着没有了，形状就往回改。可是要注意：退，不等于回到三十年前那只手。闭合的意思，是这一笔顶撞不再推出新的变化，身体在一个新的位置上安稳下来。同一只手，二十五岁时的"正常"和六十一岁时的"正常"，可以是两个样子。

茧是"路和土顶着，形状被改"。三样东西里任取两样相顶，剩下的那一样被改，一共只有三种排法，身体里三种都看得到。

路和土顶着，形状被改：除了茧，还有骨头。一个人常年挑担、爬坡，骨头在受力最大的那几处长得更粗更密；长期卧床，同一处骨头就慢慢变疏。运动员练了几年，心也会变大一些。

形状和土顶着，路被改：一个人搬到气候、饮食都不一样的地方住，起初总睡不踏实，过一两个月，几点困、几点醒、一天饿几回，慢慢换了一套节拍。被改的是那一串先后。

形状和路顶着，土被改：肾里那些过滤单位，要是因为病或年纪少了一批，剩下的那些照旧要把全身的血滤一遍，于是每一个都多干一些，肾里的压力这片底子跟着变了〔待核：细节以肾内科教材为准〕。

三种都走完那三拍，才算一笔账结清。哪一拍断了，就叫"断拍"：顶着了，却改不动；或者改了，却没写回去，下一天照旧顶。

把这个读法放进器官里，就看得见很多平常看不见的事。

先说代偿。韩守业的胰岛里，有一种专门放胰岛素的细胞。多年吃得多、动得少，血糖一路往上推，这些细胞就一直加班，放得越来越多，把血糖压住。这在短期是对的。可是它没有换路，只是同一条路越推越用力，变多、变大、变勤——这叫 1→N，已

有的东西复制得更多。1→N 顺着一个方向走，只要方向还容得下就能走下去，可总会撞到边：加班的细胞会累。临床上说的"代偿"和"失代偿"，讲的就是这条线；代偿期里，往往什么症状也没有。说韩守业的胰岛"也许"正走在这条线上，是《器官发生学导论》的读法，标待验，不是对他病情的判断。

再说另一种：从无到有，换了一种做法，叫 0→1。比如冠状动脉一点点变窄的时候，心肌里原本细小、几乎不起作用的旁支血管，有时会慢慢长大，绕着狭窄处走出一条新路，叫侧支循环〔待核：侧支是原有小血管的扩大还是新生，学界仍有讨论〕。这里必须把话说稳：侧支只是 0→1 的候选。开始了，不等于成功——长出来的旁支未必补得足。它只是多了一种可能，不是一个可以指望的办法。

这一节要和一句很常见的话碰一碰："身体会自己调好的。"

这句话说对了一半。身体确实有一套很深的本事，手上长茧、骨头变粗、心脏练大，都是它自己在改。可是"调好"两个字，偷偷假定了一个早就装好的终点，好像身体心里有一张"正确的样子"，只等着回去。茧告诉我们的不是这样：身体没有在回去，它是在顶得最紧的地方，长出一个新的样子；这个新样子回头写进下一天，有时写成一块恰到好处的茧，有时写成一颗撑得太大、失去弹性的心。账结清了，叫安顿；没结清，顶撞一直在，就会以别的样子漏出去。这件事，第4章会专门讲。

一个人手上的茧，是一笔结清了的账；一颗因为常年顶着高压而越撑越厚、最后失去弹性的心，是一笔没结清的账。两件事走的是同一种改法——都是在顶得最紧的地方加厚——结局却分在两头。分开它们的，不是"身体聪不聪明"，而是加厚以后，顶撞有没有真的松开。茧一厚，摩擦就不再磨破皮，顶撞松了；心壁一厚，压力却还在，加厚追不上，回写回不去，越加越僵。

所以第三问"它为什么会变"，最后要落到一句更具体的话上：它这回变了以后，顶着它的那两样，松开了没有？

◆ 六、没有一个器官单独生病

现在可以回到饭桌上，回答朵朵的那个问题了。

三个圈，是一个人画的，还是三个人画的？

《器官发生学导论》把这三个数拆回了它们的"写作者"。

血糖这个数，是六个器官一起写的。肠把吃下去的淀粉变成糖吸收进来；肝在空腹时往血里放糖，是最大的"供糖人"；肾也能造一点糖，还把滤出去的糖几乎全收回来；胰读着血糖放胰岛素，管着节拍；骨骼肌是饭后糖最大的去处，肌肉多、常动，糖落得快；脂肪用糖不多，可它放出的信号牵着肝走。六个器官，一天里轮流接力：早上起床前靠肝和肾撑着，早饭后肠、胰、肝、肌肉一起上，夜里脑照样在用，肝和肾照样在放〔各器官的份额以教材为准，待核〕。

这一点放进韩守业的一天里，看得更清楚。早上起床前，他还没吃东西，血里的糖靠肝和肾在放；天快亮时身体里几样激素抬头，肝放得多一点，有的人清晨空腹血糖因此偏高〔待核〕。七点他吃了一碗粉、两根油条，肠把糖收进来，胰跟着加大节拍，肝停下不放了，肌肉和脂肪开门收糖。要是他吃完去公园走二十分钟，腿上的肌肉一收一缩，就算胰岛素不多，肌肉自己也会多拿一些糖——这一条路，不经过胰〔待核〕。要是他吃完往沙发上一坐，这条路就空着。同一碗粉，饭后走与不走，血糖落下来的快慢不一样。一个数，是一整天好几个器官轮流接力的结果。

血压这个数，是五个器官一起写的：心把血送出去，血管一张一缩接住，肾管着血里的盐和水，肺参与一种调血压的物质的转换，脑在背后一直调着快慢松紧。

血脂这个数，是三个器官一起写的：肝、肠、脂肪。

摆在一起看，你会发现，有几个器官在好几个数上都签了名。肝签了血糖和血脂，肾签了血糖和血压，脂肪签了血糖和血脂。三个圈，不是三个人各画一个，也不是一个人画了三个，而是一张网一起画出来的。网上有几个交叉口，一个口子紧了，好几个数一起往上走。

这就是为什么三个箭头会排着队来。三年前先冒出来的那一个，也许只是网上第一个被看见的地方；后面两个，是同一张网在别处显出来的样子。朵朵后来自己想出了一个说法："三门不及格，会不会本来就是同一门课的三道题？"

韩守业的棋友里，有一位老周（同样是书中构造的例子，和第14章那根烟没点的老周不是一人），六十四岁，前些年做过一次减重的胃部手术。手术是动在胃上的，可后来他的血糖、血压、血脂都跟着变了，药也是医生一样一样跟着调的〔待核：效果因人而异，是否适合由医生判断〕。棋友问他怎么回事，韩守业替他用象棋的话说："是一盘棋。你吃了我一个卒，我的车马炮都得挪。"一个口子动了，一张网上好几处跟着挪——这正说明那三个数，本来就是一张网写出来的。这里讲的是读法，不是劝谁去做手术。

《器官发生学导论》把这种状态叫"网络里的土"：三高不是哪一个器官的一处毛病，而是好几个器官交出的土，叠在一起，一起偏了一点点。为什么这样的网，药能把数压下去，却难以单独把它改写？那是第9章要讲的事，这里只先留个口子。

那天晚上，韩露把单子折好，放回父亲的外套口袋里，又在日历上圈了一个日子：下个月复查。她没有写"要把三个箭头降下来"，只写了两行小字：

早上快走，晚上的棋早点收。

这两行字，不是治病的方子。药照吃，怎么调，和医生一起定。韩露是护士，她比谁都清楚这一点。她写这两行，是因为她看见父亲的身体，是一件正在做的事：早上快走，是给骨骼肌那条路添一段，饭后的糖有个去处；晚上的棋早点收，是给一夜的睡留出土来，第二天的起点不同。两行字都没有对着哪一个器官，它们对着的是那张网上的两处入口。

两行字里还有一层用心：她没写"每天走一万步""十点前必须睡"。她只写了两件父亲本来就在做、只要挪一挪的事——早上本来就走，晚上的棋本来就下。胡敏讲记账，有一条规矩：结账要落到一个付或收的动作上，"我懂了"不算。这两行字就是两个动作，明天早上做没做、昨晚几点收的棋，一查就知道。它们是两个口子，不是两句口号。

她知道，两行字不会让一张网立刻松开。可既然是一件正在做的事，就还有可以接上的口子。

回头看这一章的三问，可以收成一张随身带的小纸条：它交出什么——是形状、路，还是土？它怎么做到——有哪两条路，现在走的是哪一条，另一条还在不在？它为什么会变——哪两样顶住了，被改的是哪一样，改完以后顶撞松开没有？三句话都不是拿来给自

己下诊断的。它们是一副眼镜，戴上以后，体检单上那些整整齐齐的字，后面能看见一点来路。

三问问到这里，还剩一件事没说清：器官交出的路和土，是怎样被抽一管血、绑一圈袖带，变成单子上那个印着箭头的数的？这个数，又照到了这场发生的多少？下一章接着讲。

◆ 怎样算错

这一章的说法，有两种大局面一出现，就要收回或收窄。

第一种：有人拿出一个器官的主要功能，怎么拆也说不清它交出的是形状、路还是土，也说不出它拿什么来交。如果这样的器官不止一两个，"三问读器官"的第一问就站不住，本章要退回到"这只是一种帮助记忆的分类"。

第二种：有一种器官在长年累月里的变化，既不是样子变了，也不是节律变了，也不是它交出的那片底子变了；或者这种变化找不到"两样顶着"的来由，换了人、换了日子都一样地发生，像一个真正的零件那样，坏了就是坏了、修了就是好了。若这样的情形很常见，"器官不是零件"这句话就要收窄到"有些器官不只是零件"。

> 带走的话
>
> 器官不是零件，是一件正在交、正在变的活；看一个箭头，先问是哪几个器官一起画的。

小账　今天能试的一件小事——今晚找出一张旧体检单，在每个箭头旁边写一行："这是哪几个器官一起画的？"写不出来不要紧，把它记下来，下次看病时问医生。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 3 章

指标是一次低像素显影

胡敏的问题　健康到底是什么在显露？　常见的做法是看体检单：箭头没了，就是好了；箭头还在，就是还没好。可是老许吃了药，复查那天箭头全回正了，他还是那个下午三点就撑不住、夜里醒两三回的人；顾大姐年年体检都有几处"不漂亮"，每天却早上快走四十分钟、下午去合唱团、晚上十点躺下就睡着。指标说好了，人说没好；指标说不好，日子却说挺好。如果健康就是指标正常，这两个人都说不通。那健康到底显露在哪里？

◆ 一、老许记了三十一遍"今日：累"

上一章说，器官每天都在交出东西：一条路、一片土、一个形状。可是这些东西本身，我们看不见。我们拿到手的，是一张纸——抽一管血、绑一圈袖带、做一张片子，器官交出的活，被收成一行数，后面跟着一个参考范围，偶尔跟着一个箭头。

这一行数，照到了多少？

先看两个人。他们是胡敏在《胡敏谈SDE本体论》里构造的例子，不是真实病例。

老许，五十出头，在单位上班。体检查出一项甲状腺的指标偏高，箭头朝上。内分泌科医生诊断为甲状腺功能减退，开了药，嘱咐他按时吃、六周后复查。复查那天，箭头没了，数值稳稳落在参考范围里。医生说控制得不错，按原量继续吃。老许却说，他还是那个下午三点就撑不住、夜里醒两三回的人，和吃药前没什么两样。

医生没有敷衍他。治疗后仍然乏力，临床上并不少见，医生又帮他排查了别的原因：贫血、睡眠时呼吸暂停、情绪低落、别的药物。几项都查过，都说得过去。到这一步，单子上已经没有可以再追的箭头了，老许的累还在原处。

医生建议他每天记一行健康日记。一个月后翻开，三十一行里有二十六行写着"今日：累"，另外五行写着"还行"。

这本账记满了，却什么也看不出来。它把"累"这个早就写好的字重复了三十一遍，没告诉他累从哪里来、在哪里最重、隔多久能回来。

胡敏的看法是：内容没错，格式错了。这种账叫"状态账"——每天给自己拍一张照，照片上只有一个字。要换的是格式，换成"事件账"。事件账一笔记四样：何时，对什么负荷，撑了多久，隔多久缓过来。

比如这一笔："周二上午九点起开会两小时，之后说话费力，下午四点以后缓过来一半，晚饭后仍没全回来。"

一天可以记两笔，也可以只记一笔。要紧的不是多少，而是它把"累"从一个人身上的标签，变成了一次负荷之后还能不能回来的事。

老许改记了两周，第一次看出了形状：累并不是均匀铺满一天的。它集中在两类事上。一类是必须完成的硬负荷，周二的例会、周四的报表，这些他早就知道。另一类是几乎没人看见的边缘消耗：替同事临时顶的一通客户电话，下班顺路替母亲排的一次队，本可以睡却舍不得停下的那半小时手机。后一类从来没被记成过事——它们太小，不够格当病。

把他的一个工作日摊开看，就知道这些小事是怎么溜过去的。这仍是构造的情形。

早上六点半，闹钟响，他躺了十分钟才坐起来，空腹吃药。七点二十出门前，妻子说"你气色还行"，他说"嗯"。上午九点到十一点，部门例会，他一直在说话，散会后嗓子发紧，回到工位盯着屏幕十分钟没动——这一段在单位考勤里记作"出勤"，平平整整。中午吃了一碗面，下午三点还是撑不住，趴在桌上眯了二十分钟。傍晚六点，他顺路替母亲去社区医院排队取药，排了四十分钟。这一笔在任何地方都不会被记成事，连他自己都不觉得该算。

那天晚上九点，他在账上补了两笔：例会两小时，下午四点缓回一半；排队四十分钟，到家后半小时没说话。写完他发现，第二笔比他以为的重。夜里他一点多醒了一

次，第二天早上翻开账，在昨晚那两笔下面又加了一行："一点醒，三点前又睡着。"前一天的字，他一个也没改。

注意这里发生了什么。三十一遍"今日：累"，是同一个样子被重复描了三十一遍，没有先后，没有一个不一样接着下一个不一样。改记事件以后，每一笔都多了一个差别：开会之后和排队之后不一样，下午四点和晚饭后不一样，三周前和这周不一样。这些差别一排起来，像一条路；"边缘消耗"这个样子，才在这条路上一点点冒出来、成形。它不是本来就写在老许身上等人发现的，也不是哪一张化验单能照出来的，它是在一笔一笔的记里显出来的。

事件账还有一条硬规矩：只增不改。今天写下"没劲"就是写下了，第二天不许回去改成"其实还好"；写错了，在下一行另记一笔更正，原来那笔留着。用纸本就钉死页码不撕页；用手机，就选一个只能往后加、不能改旧条目的记法。

为什么要这么死板？因为人很会替自己改账。今天累得说不出话，过两天心情好了，回头一看，"其实也没那么累"。旧的那笔一改，路上那个差别就被抹平了，形状又看不出来了。

老许的累，单子照不到，日记也没记着，事件账让它第一次有了形状。可是累到底是什么在花钱？这得先弄清一件老事：身体的"稳"，是怎么稳住的。

◆ 二、恒定和维持恒定是两回事

一百多年前，法国生理学家贝尔纳做过一件看上去很小的事。胡敏在《生物学思想史》里专门讲过这一段。

他在研究糖在动物身体里怎样消失，测肝组织里的糖量。原本两次几乎同时做完的测定，有一次被分到了不同的时间，结果出现了明显的差别。同一块肝，同一种测法，为什么测出两个数？他没有简单取个平均，也没有把大的那个删掉，而是把这个"不一样"本身当成了问题。查来查去，注意力落到了取下组织以后过去的那段时间上。后来他还发现，把肝里原有的糖洗掉，过一阵，糖又出现了。

这说明什么？说明肝里的糖不是一笔放在那里的存款，而是一边在出、一边在进的流水。你在哪一刻去测，测到的就是哪一刻流水的截面。时间，成了测量对象的一部分。

几十年后，美国生理学家坎农把这件事往前推了一步。身体里有好多量，体温、血糖、血里的盐，在一段范围里保持着相对稳定，他给这种状态起了个名字，叫"稳态"。他特意说明，这个词允许一定的变化，不是说纹丝不动。胡敏读坎农，拎出了最要紧的一句："恒定"和"维持恒定"是两回事。

拿体温来说。三十七度上下，一年到头差不太多，看上去像钉死的。可这个"恒定"背后，是一刻也没停的"维持"：冷了，皮肤下的血管收紧，人打寒战，把热留住、多产一点；热了，血管张开，人出汗，把热散出去。一个冬天的早上，你从暖被窝里出来，走到结了霜的阳台上晾衣服，体温计上的数几乎不动，可身体在那几分钟里干了一大堆活。数字没变，不等于身体没花力气。

再拿血糖来说。空腹的时候，血里的糖能稳在一段范围里，靠的是肝一点一点把存着的糖放出来。坎农讨论糖储备时就注意到：某项储备在减少，血里的浓度却还能稳一阵。"血里差不多没变"和"身体的库存没变"，不是一回事。

后来，美国神经内分泌学家麦克尤恩把这层意思说得更直白。他提出"应变稳态负荷"：身体为了在变化里维持稳定，要不断调动应激的那一套，这种调动本身是有代价的，日积月累，会在血压、腰围、糖化血红蛋白等一些指标上慢慢留下痕迹〔待核：具体指标组合以原文为准〕。胡敏说，这几乎就是"维持本身要花钱"的生理学版本。

把这几位的话放在一起，能得出一句对普通人很要紧的话：现在还稳定，和还能稳定多久，是两个问题。

一个水库，水位线多年稳在同一个刻度上。有人说："你看，多稳。"可是如果上游来水越来越少，管理员一直在悄悄开闸从备用库调水补进来，水位线照样稳，备用库却在一天天见底。哪天备用库干了，水位才会突然往下掉。你光盯着那根刻度，前面几年什么也看不出来。

放到一个人身上，是这样的。我们来设想一位娄底的刘阿姨，六十三岁，这是构造的例子。女儿女婿在长沙上班，她一个人在娄底带两岁半的外孙。住的是没有电梯的五楼，每天抱着孩子、拎着菜上下好几趟；夜里孩子醒两回，她就醒两回。春天社区体检，各项都在范围里，医生说："阿姨身体底子好。"她自己也信。可她心里有数：去年这个时候爬到五楼还能一口气，今年到三楼就得把孩子换个手、扶着栏杆站一会儿；以前睡一觉什么都回来了，现在要到下午才缓过劲。

单子说她"稳"，一点没说错——这一刻，她确实稳。可这个稳是怎么来的？是她每天在花：花睡眠，花膝盖，花那一口"我还撑得住"的气。单子拍到的是水位线，没拍到备用库。

身体里，储备在耗的时候，指标可以暂时正常。老许下午三点撑不住，夜里醒两三回，指标却好好的——这不一定是"心理作用"，也可能是维持在花钱，库存在往下走，只是还没走到数字上。

这里得有一个公道话：坎农自己也提醒过，身体的调节有能力上限，会延迟，会过度纠正，许多维持机制的细节当时还不知道。他没有把"身体的智慧"写成永远自动最好。所以"稳"不是一句夸身体的话，它是一个要追问的问题：这份稳，是怎么维持住的？维持它，花了什么？还能花多久？

胡敏在书里给过一个看"稳"的小办法：别只看它停在哪，看它被碰一下以后怎样。碰一下，偏出去多远；过多久开始往回走；最后回到哪里。这三样各回答一个不同的问题。一个回得很快的人，可能代价很高；一个暂时稳住的人，可能正在耗库存；两个人最后回到同一个数，路上可能一个走得平平稳稳，一个中间险些出了圈。刘阿姨如果哪天留意一下：抱着孩子爬到五楼，坐下来以后，气要喘多久才匀——这比体检那天早上静坐抽的一管血，更能告诉她"还能稳多久"。这个留意不是诊断，是给自己的付出账添一笔；真觉得喘得不对劲、胸口发紧，就别记了，先去看医生。

这样一问，就看出有两本账了。

◆ 三、两本账：指标账与付出账

胡敏习惯拿记账来提问——这只是一个帮人提问的比方。她看一个人好不好，先看有几本账在记、谁在记、记的是什么。

第一本账，叫指标账。老许的体检单就是指标账：做了哪些检查，每一项的数是多少，在不在参考范围里，有没有箭头。它清楚、可比、能带到别的医院去，凭证齐全。没有这本账，老许的甲减查不出来，药也无从开起。这一点不能贬低半分。

指标账有它的记法：把连续的日子切成一粒一粒的项，每一项只判"在范围内"或"不在范围内"。箭头回来，这一项就记"平"。只有已经变成数、能拿出来给人看的东西，才算发生过。

第二本账，没有正式的纸，但每天都在记，叫维持付出账，简称付出账。它记的是：为了把日子维持在现在这个水平，这个人花掉了什么。早上起不来还是起来了；上午那场会撑下来以后，说话费不费力；为了周五空腹抽血，周四晚上有没有睡踏实。

举一个最小的例子。一个普通的早晨，人起床，吃一片面包、喝一杯豆浆。这件事轻得不像健康，可吃下去的那一口，是为继续过下去做的一笔支付。第二天抽血，量得出血糖，量不出那口面包买到了多大的力气。抽血室能记"是否空腹"，记不下"他昨夜为了这次抽血一夜没睡"。

两本账记的是同一个人、同一段日子，却从不对一次账。于是有两种对不上。

一种是老许：指标账记平了，付出账却一直在透支，他每天付出去的，比一夜睡眠收回来的多。

另一种是顾大姐。顾大姐六十岁，年年体检都有几处"不漂亮"：血压偏低，血红蛋白略低于下限，总胆固醇在边缘上晃。轻度贫血的原因，她遵医嘱查过，排除了需要处理的问题，医生让她定期复查。她每天早上走四十分钟，接送外孙，下午去社区合唱团，晚上十点躺下就睡着，说话的时候眼睛是亮的。她的指标账挂着几笔，付出账却付得起：每天花出去的，一夜好觉、一顿好饭就收回来了。

把顾大姐的一天也摊开看。早上六点起，走四十分钟，回来煮粥；八点送外孙上幼儿园，走路十分钟，路上跟孩子背了两首儿歌；上午买菜、收拾，中午睡半小时；下午三点去合唱团，唱两个钟头，回来时嗓子是开的、脸是红的；四点半接外孙，晚饭后陪他搭积木；十点躺下，一觉到天亮。这一天她也花了不少：走路、带孩子、唱歌，哪样都是力气。可她花出去的，当天晚上就收回来了。第二天早上起来，余量还在原处，甚至多了一点。

同样是忙，老许的一天是"花了收不回"，顾大姐的一天是"花了收得回"。分开他们的，不是忙不忙、指标漂不漂亮，而是付出账能不能在一夜之间平回来。

这里先把话说清：顾大姐的"有劲"，不能拿来抵消检查。她的贫血该查就查，她查过了，这是前提。把她放在这里，不是说指标不重要，而是说指标不漂亮的人，可以过着谁看了都说"这人挺健康"的日子。

胡敏的核心判断就在这里：健康显露在维持付出那本账还付不付得起上，也就是还有没有余量。

"余量"是这一章的一个承重词，说得具体一点。早饭能不能顶到中午，是余量；下班后能不能坐直了听孩子把一件事说完，是余量；周末陪老人去一趟医院，回来还有没有力气做晚饭，也是余量。每一件日常事务，都在悄悄清点余量。余量掉到零，不一定马上有病，但付出账已经在透支；余量还在，指标上有一两处不漂亮，日子也能过得稳。

那两本账对不上的那条缝呢？胡敏把三样东西分得很清：健康显露在付出账上；两本账对不上的那条缝，是读数的位置——在这里，人第一次看见"指标平了而我没平"，或者"指标没平而我挺好"；缝本身不是健康，就像体温计的刻度不是体温。

再看一个更近的对照。设想两位都在参考范围内的人，空腹血糖一个是 4.8，一个是 5.4，按单子都记"正常"。可在他们各自的日子里，一个人吃完午饭能接着干活，一个人饭后总要趴一会儿。单子把这两种日子压成了同一个字。

健康这件事，其实同时在三个面上显露。在规矩和说法那一面（理念界），它叫"正常"：在范围内，入职、上学、买保险都要这个开关的位置。在身体和日子那一面（现实界），它不说话，显露为动作：站得住，走得动，扛得下，爬得了楼，夜里翻个身还能

再睡着——也就是余量。在"我"这一面（自我界），它显露为一个最轻也最重的判断：明天那件必须做的事，我还愿不愿意起身去做。三个面不是三间屋，是同一个人的三面，可只有第一面有正式的纸。

这里加一句提醒：如果"不想做下一件事""没意思"这种感觉持续了两周以上，伴着兴趣明显减退、睡眠和胃口大变，或者冒出不想活的念头，那不是记账能处理的事，请尽快找专业的人帮忙。

这条缝有个特点：它变大的时候，人先知道，单子后知道，有时永远不知道。一个肝功能还正常的人，可能早就觉得下午提不起劲；一个血压还没超标的人，可能早就发现爬三楼要歇一口气。这些先兆不都意味着病，但它们都是付出账先动了一笔。

骨折是个好例子。片子上骨折线模糊、对位良好，骨科医生说长好了。病人却说："这只脚不是原来那只脚了。"医生量的是对位，病人量的是承重——走多远会酸，下楼梯敢不敢用力，阴天会不会疼。对位记在指标账上，承重记在付出账上。两样都是真的，只是记在两本不同的账上。

用第1章的白话说一遍：指标账照的是此刻显出来的那个"形状"（S）；付出账记的是每天走过的"路"（D）和托着这条路、又被这条路一点点改着的"土"（E）——睡眠、饭食、那份工作、那个要照顾的老母亲、心里那句"男人不该喊累"，全缠在一起。形状是路和土一起长出来的，照片只拍到了形状。

这就要和一个最常见的说法碰一碰了："指标正常就是健康。"

这句话说对了很多。它守住了一条底线：箭头一出现，就有人去查、去管；很多病，正是靠这条线早发现、早处理，救了很多命。它还让几百万人的看病变得可比、可传、可管理，医保、入职体检、学校体检都靠它运转。

它停在哪里？停在只认一本账上。当指标账是唯一有权说话的那本账，付出账上那一笔透支，没人付也没人收，只因为隔壁那本账平了，就被宣布不存在。胡敏把这叫"假销"：老许的累，是被一张合格的化验单替他销掉的。

那么，指标账为什么只照得到形状？一个数，到底丢掉了什么？

◆ 四、一个数，其实是一段过程

周六早上七点半，姜晚舟坐在餐桌边量血压。她是王德生在《发生的身体》里构造的人物，五十八岁，前年从小学语文教研的岗位上退下来。臂式血压计是女儿买的，袖带一鼓，嗡的一声，又慢慢松下去。屏幕上跳出两个数：134，84。

她想起这一周的几个数：周一在社区医院，138 比 88；周三在家，129 比 79；周五早上，126 比 78；今天，134 比 84。同一条胳膊，同一台机器，一周之内，数字在一条线的两边来回跑。

134 比 84，是她身体里存着的一个数吗？像抽屉里的一枚硬币，量一次，拿出来看一眼，放回去？

贝尔纳那块肝已经回答过了：不是硬币，是流水。血压也一样。它每时每刻都在变，你量的那一下，只是流水的一个截面。

《发生的身体》用了一个很好懂的比方。院子里有条狗，拴在一根桩上，拴它的绳子是一根松紧带。

桩在哪儿，是第一件事，叫位置。狗大部分时候在桩附近转。

狗跑远了，被松紧带拽回来要多快，是第二件事，叫回落。松紧带紧，一拽就回；松紧带松了，要隔很久才回到桩边。

狗自己东闻西嗅、被一只路过的猫勾着跑出去多远，是第三件事，叫散开。有的狗老老实实，就在桩边一小圈；有的狗满院子跑。

你在一个下午里每隔一会儿给这条狗拍一张照片，每张照片上狗都在某一个点。可这条狗的"样子"，不是哪一张照片，而是这三件事一起：桩在哪、拽回来多快、跑得多散。

血压就是这条狗。设想两个人，平均血压都是 130。一个人的数字像钉在桩边，每次量都在 128 到 132 之间，爬了楼梯高一点，坐五分钟就落回来。另一个人，早上 118，下午 142，一开会就蹿到 150，要隔很久才退。只看"一个数"，两个人一样。看位置、回

落、散开，他们是两种很不一样的身体状态：桩一样，一个松紧带紧、跑得不散，一个松紧带松、跑得很散。

那天早上，姜晚舟身边有三句话。丈夫念数字："134 比 84，偏高了一点。"——这是位置。她自己说："刚才袖带一松，我感觉那股劲慢慢退下去，退了好一阵。"——这是回落。女儿在电话里说："妈，你最近睡得不好，心里是不是有事？"——这一句问的，是她这个人在不同时候、不同场合里散得多开。三句话都在说血压，说的是一段过程的三个面。

教科书上的"正常值"，说的几乎全是第一件事——位置。另外两件，在测量之前就被固定掉了：安静坐五分钟，袖带绑好，不要说话，手臂和心脏放平。这个做法有它的道理：不这样，你的数和我的数、今天的数和上个月的数，就没法比。可它的代价是，回落和散开被当成了"干扰"，而不是身体状态的一部分。

最有名的例子，是"白大衣高血压"。不少人在诊室量，血压偏高；回到家自己量，又正常。被注视，被评价，等着听一个结果，坐在陌生的椅子上——这些缠在一起，改变了读数落在哪儿、跳得多开。过去常把它当成要排除的"误差"；换个眼光看，它恰恰告诉你：这个人的读数，在不同场合之间散得开。这本身是一条信息。

这里得把话说稳。白大衣那一下升高，也可以从另一头解释：被注视、等结果，引起一阵紧张，血压上来，过一会儿又下去——这说的是回落快慢，不一定是散开。两种说法都够得着这个现象，本章不拿它去下判断。它在这里的用处只有一个：同一个数，背后可以是不止一种过程。至于诊室里高、家里正常的人要不要处理、怎么处理，医生会结合家里的记录和别的检查来定，不是自己能拿主意的事。

位置、回落、散开，这三件事普通人在自己身上也摸得到，不一定是血压。上一章的韩守业，早上在公园快走完，会在长椅上坐一会儿。护士女儿韩露让他做过一回：停下来以后，手指按在手腕上，看脉跳多久才慢下来。他嫌麻烦，数到一半就笑了，说比下棋还累。韩露没逼他，只要他留意一件小事：今天缓过来，比上周快，还是慢。数不必准，多看几回，才攒得成一个方向。快走时脉跳到多快，那是被拽出去多远；坐下多

久慢下来，那是松紧带紧不紧；同样的路，晴天和阴天、睡好了和没睡好，差得多大，那是散得多开。

这三件事里，体检单只记了第一件。可对"还有没有余量"来说，后两件也许说得更多：一个人被同样的事碰了一下，回来得越来越慢，或者在不同日子里晃得越来越开，常常比"停在哪"更早告诉他付出账在吃紧。这是本书的读法，标待验；要是将来发现回落和散开对一个人的日子毫无额外的提示，只要看位置就够了，这句话就该收回。

对普通人来说，还有一个不需要任何仪器的小改动。姜晚舟那个周六量完血压，没急着合上本子，在"134/84"后面多写了两句："量前爬了两层楼""量完坐了十来分钟，感觉缓下来"。这不是医学动作，只是一个习惯：除了数，也记下这个数是怎么来的、怎么退的。她打算下次去社区医院，把本子带上，问问医生：我这一周的数，怎么看？

这样记，有一条要守：记录是带去和医生商量的，不是拿来自己改药的。

一个数，原来是一段过程压扁了的样子。那压扁这件事，是错了吗？

◆ 五、低像素不是错，是不够

先把体检的好处说足。

一张体检单，是几代人一点点攒出来的本事。袖带让血压成了人人量得到的数，抽一管血能看出几十项，片子能照到肉眼看不见的地方。很多病，在人还没有任何感觉的时候，就被一个箭头提前拦住了：血压悄悄升高、血糖悄悄上去、某个地方长了一个小东西。没有这些数，人就只能等到疼了、倒了才知道。体检守的是一条底线，这条底线救过数不清的命。

所以，胡敏说"指标是健康的一次低像素显影"，这句话里没有"错"字。

"低像素"是什么意思？用手机拍一张远景，放大看，人脸成了几个色块。照片没有拍错，那个人确实站在那里，衣服是蓝的，个子不高——这些都对。只是像素不够，照不出他的表情，照不出他刚爬完坡在喘气。

体检这张照片，有三个照不到的地方。

第一，只照此刻。抽血那一管，量的是那天早上八点二十的血；它不知道你昨晚几点睡、上周加了几天班、这三个月是不是一直在照顾生病的母亲。上一节那条狗，照片只拍到它此刻的位置。

第二，只照有名字的。单子上的每一格，都是医学已经认得、已经有名字、有测法的东西。老许那种"例会之后要到晚饭才缓过来"，没有名字，没有测法，单子上就没有这一格。不是不存在，是没格子可填。

第三，只照大家的范围。参考范围是从一大群人身上量出来的，告诉你"大多数人落在这里"。你落在里面，说明你跟大多数人差不多；它说不出你自己原来在哪、这几年往哪个方向走。

还有一层更深的。胡敏在《生物学思想史》里提醒过：同一个读数，可以来自完全不同的维持过程。两个人空腹血糖都是 5.4，一个人是肝放得少、肌肉收得快，轻轻松松稳在那里；另一个人是胰在拼命加班才压到这个数。数一样，背后的活不一样，余量也不一样。照片上两个人站在同一个位置，一个是走过来的，一个是被人拽过来的。

这一点，正好用得上第1章那句白话：形状是由路和土一起长出来的。同一个形状，可以由不止一种路和土长出来。同样一碗米饭，可以是电饭煲煮的，也可以是柴火灶焖的，端上桌看着差不多，锅底的那层可不一样。一张体检单拍的是端上桌的那碗饭——形状；它倒推不回去这碗饭是怎么煮出来的、锅里还剩多少。想知道锅里的事，得问路和土：这个人这些年怎么过的，靠什么撑着，撑得费不费力。

所以，比起看一张单子"好不好"，更有用的是看自己好几年的单子"往哪走"。把这几年的体检单按年份摞在一起，同一项排成一行，你会看见一些单看一张时看不见的东西：某一项一直在范围里，可每年往一个方向挪一点；某一项偶尔出圈，又自己回来了。这种"自己跟自己比"，参考范围给不了。拿着这一摞去问医生，比拿着最新那一张问，能问出更多。

再举一个关于"线"的例子。2017 年，美国心脏病学会和美国心脏协会的指南，把成人高血压的起点下调到 130/80 毫米汞柱〔待核：各国指南至今并不完全一致〕。一个人的血

管，一夜之间并没有任何变化；可按这一套指南，同样是一百三十几的读数，他就从"高血压前期"被划进了"1 期高血压"。变的不是血管，是显露它的条件。

这件事不是在说指南乱改。线往哪挪，背后有大量研究在撑着，是为了让更多人更早被看见。它只是提醒我们：单子上那个箭头，是身体和一条线一起画出来的。线是人定的，会随着知识和约定变；身体是你自己的，一直在过日子。

低像素还有一个反方向的麻烦：照得越细，有时不是看得越清，而是多出一堆说不清的小点。检查做得越多，偶然查出来、意义一时说不清的小结节也越多，医学上有"偶发瘤"这么个说法。它带来的，有时不是离真相更近，而是一串新的复查和新的担心。这不是说别查，该查的照样查；只是提醒一句：像素往上加，不一定就照得到付出账。付出账不在片子里，它在日子里。

这里也要和另一种说法碰一碰。有人看到这些，就说："体检没用，都是骗钱的，身体好不好自己知道。"这话说对了一点：人自己确实先知道一些单子不知道的事，顾大姐知道自己有劲，老许知道自己累。可它停得更早，比"指标正常就是健康"停得还早。人自己先知道的，往往是"不对劲"，不是"哪里不对"；很多要命的东西——血压悄悄高、血糖悄悄上去——偏偏是人自己最不知道的。自己的感觉和体检单，是两本账，不是谁替代谁。扔掉照片只信感觉，和只信照片不看人，是同一个错的两个方向。

所以低像素的意思是：不是错，是不够。你不能因为照片模糊就把照片扔了，那样连"他站在那里、穿着蓝衣服"都不知道了。你也不能拿着这张模糊的照片说"这就是他"。正确的做法，是拿着照片，再去看看这个人。

看谁？这里有个容易被跳过的问题：拿照片的人和被照的人，到底是谁在给这本账签字？

◆ 六、本人认领这一笔

胡敏的账，有一条规矩：结账要落到一个付或收的动作上。"我懂了""我道歉了""心里平了"都不算。

健康这本账，谁来结？

老许的指标账是医生结的：药开了，数回来了，医生在病历上写"控制良好"，这一笔结了，真结了。可付出账那一笔，被这张化验单顺手替他销掉了。家人看他气色"还行"，也替他销了一次。那他自己呢？他只说了一句"我还是累"，这句话没人接，下回就不说了。

胡敏的判断是：本人认领"这一回是我经手的"，这一笔才算闭合。

认领不是一句"我相信我好了"，也不是一句给自己打气的话。它是一个能核对的动作：问他"哪一天、哪件事、做了多久、后来隔多久缓过来"，他能从账上指出来，并且说一句——这一回，是我经手的。

健康要被看见，两样东西缺一不可。一样是痕迹：身体在负荷之后确实重新组织过一次，留下了印子。老许记了八周以后，翻回去对比，同样两小时的例会，八周前要到晚饭后才缓过来，现在下午四点就回来了。另一样是认领：他自己指着这两笔说，这是我经手的。只有痕迹没有认领，像一个没人签收的快递，只是一个数据点；只有认领没有痕迹，那只是一句漂亮话。两样都在，这一笔才算结算。

这一认领，回头改了他接下来的日子。老许看清例会之后要好几个钟头才缓过来，就跟组长商量，把周二下午的报表挪到周三上午；替母亲取药那件事，他和妹妹排了个轮班。他没有比从前更"努力"，他只是把账上看见的东西，写回了下一周的日程。

这一步，换个角度看更清楚。同一个老许，他的样子被怎么读，他的路就怎么走。被读成"指标正常"，日子就照旧排——既然好了，就不必改什么。被读成"周二例会以后要到晚饭才缓过来"，他的路就有了改的依据。而那本只增不改、冰箱侧面贴着、家里人看得见的账，本身又成了他日子里新缠进来的一股东西：它一立住，"指标正常就是好了"那句话就不能独自替他记账了，那个想回头改账的自己，也找不到下笔的地方。读法改了路，路和账又一起改了他过日子的那片土。这一圈转下来，才叫回写。

这里有一个难处，必须正视。有些人说不出"我经手了"：失语的老人、重度认知障碍的老人、很小的孩子。如果认领一定要是一句话，那这些人身体恢复得再好，也"不能算健康"——这个结论不能接受。胡敏的处理是：认领是一个动作，不必是一句话。一位失

语的老人，康复训练后自己把助行器推回原处，第二天又走到那个位置开始练——他把这一回接成了自己的下一回，这就是认领。照护的人能做的，是替他把事件账留下来。

还有一条线，是家人。

家人能看见这本账，这是好事。可胡敏说得很硬：见证人不当债主。家人可以看见本子上那一行"周二例会，晚饭后仍没缓过来"，但不追问、不催促、不打分，不在晚饭桌上说"你看你又累了吧，叫你别逞强"。医生可以翻这本账，但不替他下"你其实没事"的结论。讨这笔账的永远是本人自己。见证人一旦变成债主，账就从"我经手了什么"变成"我欠了谁一个交代"，记账的人很快就会开始只记好看的。

把这些落到一张卡片上，可以是这样。一张巴掌大的卡，正面每一行只写四样：

何时｜什么负荷｜撑了多久｜隔多久缓过来

背面只写一行，第一次用之前写好："如果记满两周，还是看不出累集中在哪类事上，这张卡的格式对我就不管用。"

卡放在家里人看得见的地方，比如冰箱侧面；家里人看见了，点点头就够了。

为什么背面要先写一句"怎样算我错"？这也是胡敏的规矩：每一笔账，先写下什么情况出现，我就算错。记账的人最容易犯的毛病，是记着记着就只看自己想看的——今天累，就说"果然是例会"；今天不累，就说"果然是没开会"。怎么记都对，那这本账就什么也没告诉你。先把"算错"写在前面，等于给自己留一个能被事实推翻的口子。两周后真看不出什么，就老老实实换个法子，或者把账带给医生看，而不是硬往里解释。

还有一层要说在前面：这张卡不是用来证明"我没病"或者"我有病"的。记账期间，凡是出现了红旗——胸口痛、喘不上气、一侧手脚突然没力气、说话含糊、发烧不退、便血、体重莫名往下掉——别记了，先去医院。记账是给慢慢长出来的那一大片日子用的，不是给急事用的。急事，由医生和检查当家，单子说了算。

还有一个常见的担心："天天记这些，会不会越记越焦虑，越盯着自己越觉得哪儿都不舒服？"会，对有些人确实会。所以这张卡不求天天写满，一天一笔够了，没什么可记

的那天就空着。要是记了两三周，发现自己更紧张、更睡不着了，就停下来。账是给人用的，不是拿来捆人的。

上面说的都是怎么把付出账记出来、认下来。可是付出账上那些透支，身体自己不会一直欠着。花出去的，身体总要以某种方式结一笔。是怎么结的？结得好，是"适应"；结不好呢？这是下一章的事。

◆ 怎样算错

这一章的说法，有两种大局面一出现，就要收回或收窄。

第一种：一大批"指标已经正常、仍然很累"的人，在医生规范地查过、处理过抑郁、睡眠时呼吸暂停、贫血这些常见原因之后，绝大多数（比如九成以上）就不再累了。那么本章说的"付出账透支"，在这批人身上就只是"还没查出来的病"的另一个名字，本章应当退出这批人。

第二种：有人把"只增不改的事件账"和"每天写同样长时间的感受日记"放在一起比，结果两组一样好。那么本章"格式比内容要紧"这一层要撤回，只剩下"写点东西对人有好处"这个早就有的说法。

> 带走的话
>
> 指标是健康的照片，不是健康本人。

> **小账**　今天能试的一件小事——今晚睡前，把"今天累"改写成一行事件账：何时、对什么负荷、撑了多久、隔多久缓过来。写完不改。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 4 章

适应是一次结算：高原、平台期与腿酸

胡敏的问题　大家都说"身体会适应的"。上高原，头两天难受，过几天就适应了；减肥减到后来，秤不动了，也说身体适应了；家里有人照顾病人三年，说自己"早就习惯了"。可是同一个"适应"，有人越适应越结实，有人越适应越垮。照顾病人的那位，手上一道小口子一个月没长好，一冬天感冒没断过。如果适应是好事，她怎么越适应越差？如果适应是坏事，上高原那几天又怎么说？这个词到底卡在哪里？

◆ 一、"适应"这个词装了太多东西

国庆节，娄底的龚家吃团圆饭。下面是一个构造的例子，人和事都是为了把问题摆上桌面。

五十八岁的龚建国刚从拉萨回来，在建材店守了半辈子柜台，头一回出远门去高原。他说："头一晚心跳得像打鼓，第三天就好了，身体适应了。"

女儿龚小雯三十六岁，在长沙一所小学做行政。她减重已经五个月，前三个月掉了九斤，后两个月一斤没动。她叹口气："吃得一样少，走得一样多，秤就是不动。身体适应了。"

儿子龚阳二十八岁，上个月开始去健身房练腿。他说："第一次练完，三天下不了楼梯，现在同样的重量轻轻松松，适应了。"

坐在角落里的是姑姑龚桂英，五十五岁。丈夫三年前中风，她一个人照看，夜里起来三四回是常事。有人问她累不累，她笑笑："早就习惯了。"

一张饭桌，四个人，用的是同一个词。说的时候，四个人的口气也不一样：建国是得意，小雯是泄气，龚阳是高兴，桂英是平平的、听不出什么。同一个词，装着四种心情，也装着四件身体里完全不同的事。

我们平常对"适应"有两种说法，都很有道理，先把它们说足。

第一种说法：适应是身体对刺激的反应。冷了起鸡皮疙瘩，热了出汗，练多了肌肉变粗。这个说法让人看见，身体不是一块木头，外头来了什么，里头就有回应。它也让人懂得一个朴素的道理：负荷要一点点加，加得太猛，回应跟不上。

第二种说法：适应就是调回原点。体温高了出汗降下来，血糖高了胰岛素把它压回去。这是从贝尔纳、坎农那一路传下来的看法（第3章讲过"恒定"和"维持恒定"是两回事）。它说中了一件真事：很多读数确实会回到一个范围里，人才活得下去。

可是拿这两种说法去看龚家的饭桌，就分不开了。

建国的心跳，是"对缺氧的反应"；小雯的秤，也是"对少吃的反应"；龚阳的腿，是"对负荷的反应"；桂英的伤口，难道是"对照护的反应"？四件事都装进"反应"里，装得下，可什么也没分清。

说"调回原点"也一样。建国的心跳回落了，算回到原点吗？小雯的秤停了，是回到了谁的原点？龚阳的腿比原来粗了，压根没回原点。桂英呢，她哪儿也没回去，她是一直挂在半路上。

这两种说法还有一个共同的地方：句子里都站着一个先在的"管家"——"身体"或"系统"察觉到了刺激，作出了回应，把读数拉回去。好像身体里早就坐着一个拿主意的人。这正是本书最要提防的"发现学的发生"：表面上讲变化，暗地里配了一台早就装好的机器。

这一章换一种说法：适应是一次结算。两样东西在身体里顶着，顶到一定程度，第三样被改变了；改变了的那一样，又回过头写进下一轮的起点。结了，就是适应；没结，挂在那里，就是另一回事。

这里先把几个白话词和 SDE 对上，后面就不再多讲。第1章说过，身体这场发生，用大白话可以说成三样：形状、路、土。形状，是身体一层层显出来的样子——心跳的快慢、秤上的数、腿的粗细、伤口长没长好，SDE 叫显露（S）。路，是一串有先后的不一样，会被接住、被修正、慢慢收拢——今天比昨天多走一圈、这一口比上一口吃得慢，

SDE 叫差异序列（D）。土，是缠在一起拆不开的那一片——拉萨的空气、家里的作息、身体里存着的那点底子，SDE 叫特征纠缠（E）。三样是同一件事的三个看法，分开讲只是为了想清楚。

"结算"说的是：这三样里，有两样顶住了，第三样就要变。不是一样先来、另两样后到，三样一直都在，只是这一回哪两样顶得最狠、哪一样被推着改了形。

为什么非得分这么细？因为分不开，就会用一种办法对付四种事。对建国说"熬一熬就好"，是对的；对小雯说"熬一熬就好"，她会把晚饭再砍一半；对龚阳说"熬一熬"，大致也对；对桂英说"熬一熬"，就是把一笔挂着的账再往后推一年。同一句好话，落在四个人身上，有两回帮了忙，有两回帮了倒忙。

胡敏记账有一条规矩：不记状态，记事件。"适应了"是一个状态词，像"今日：累"一样，写下去什么也查不出来。这一章要做的，就是把这个状态词拆成几笔能查的事件：哪天开始顶的、什么和什么顶、什么被改了、改完以后第二天从哪里起步。

下面我们一个一个人看过去。

◆ 二、高原第一夜：两维相顶

龚建国到拉萨的第一个晚上，躺下以后睡不着。不是因为兴奋，是心跳。在娄底躺下，心跳是安静的，听不见；在拉萨躺下，心跳一下一下敲在耳朵边上，比在家里快出一截。他翻个身，换个枕头，那声音还在。嘴有点干，头有点胀。第二天早上腿发软，吃饭也不香。

第三天、第四天，心跳慢慢落回来，夜里能睡整觉了。同行的人说："适应了。"

这几天里，到底发生了什么？

先问第一句：哪两样在顶着？

一样是拉萨的空气。海拔高，同样吸一口气，进到身体里的氧少了。这不是"外面的环境"那么简单——氧气一进肺，就和血、和心、和每一块要用氧的肌肉缠在一起了，建

国身上每一处要花氧的地方，都带着拉萨的那份稀薄。这一层，SDE 叫它"土"，也就是特征纠缠。它不是围在人外面的背景，土在推。

另一样，是身体过日子的一条老规矩：省。花出去的要尽量少，损耗要尽量小。在娄底，这条规矩怎么走都够用；到了拉萨，同样的活要做，氧却给得少，省的规矩和稀薄的土就顶上了。

再问第二句：哪一样被改变了？

被改变的，是心跳的样子。跳得快了，节律变了，血在身体各处的分配也变了——该多送的地方多送，能少送的地方少送。建国躺在床上听见的那一下一下，就是这个被改变的样子在他身上显出来。

建国躺在床上那一夜，本身就是一回完整的听觉 SDE。心跳是一下接一下的，一下比一下快一点，这一串先后就是差异序列，在耳朵里最容易被觉察；"我跳得比在家快""我是在高原上"，是随着这一串声音一层层冒出来、成形的；而那声音缠着他的枕头、拉萨的夜、他心里"会不会出事"的那点慌——同样的心跳，换一个常住拉萨的人躺在那里，大概根本听不见。三样在同一下心跳里，不是三段。

这里要说清楚：不是"身体察觉缺氧，于是决定加快心跳"。没有这样一个坐在里头拿主意的人。是土和省两样顶住了，矛盾总得落在某个地方，它落在了心跳的样子上。心跳快，不是谁的决定，是这一笔账的落点。

最后问第三句：改变以后，回写了没有？

第三天、第四天心跳落回来，很多人以为这是"撤销了"——缺氧那一下过去了，一切回到原样。其实不是。是另外几笔结算接着发生：被改变了的心跳样子，又成了下一轮相顶的一方；身体携氧的储备、血里的水分这些条件，在这几天到几周里也在变〔待核：各自的时程〕。等心跳落到一个新的、稳当的节律上，同伴说"适应了"。准确地说，是同一颗心、同一种呼吸，在一片新的土里跑稳了。这一回是结了的。

三句话合起来，就是这一章的工具，我们叫它"归格三问"：哪两样顶住了？哪一样被改变？改变后回写了没有？

为什么叫"归格"？因为按 SDE 的算法，身体里能顶、能被改的东西，可以分成九样：显露那一维分三层（读数、样子、感受），差异序列那一维分三层（往哪里去、按什么先后、省到什么程度），纠缠那一维分三层（三界、信息、能量）。每一次适应，都是其中两样相顶、第三样被改。再加一条规矩——相顶的两样和被改的那一样，必须各取不同的一层——数下来正好十八种。这就是《何谓生理适应？》里说的"十八格"。这里的读数、感受、驱力（往哪里去）、省这些叫法，是《何谓生理适应？》一书为身体单独起的叫法，和全书九宫里 S3 价值、D1 意义目标等叫法对应着看，不必背；前面说的"省"，就是这里的"省到什么程度"。这一章不把十八格铺成表，只讲思路：一种适应是哪一格，看的是哪两样顶、哪一样被改，不看它属于哪个器官。

要紧的是，这不是贴标签的游戏。那本书请两位彼此不通气的人，各自把几十个生理现象按这个判据归格，看他们会不会不约而同落在同一格。在组织、器官和整个人这几层，两人的一致程度明显高于碰运气；到了细胞里头的分子过程，一致程度就掉下去了。书里照实写：这套格子的约束力，目前止于组织层（数字见本章"怎样算错"）。

有人会说：这不就是换了个名字吗？以前说"缺氧引起心跳加快"，现在说"土和省顶着，心跳被改变"，有什么区别？

区别在于第三句。"缺氧引起心跳加快"是一条单行道，说完就完了，它不问心跳快了以后怎么样。归格三问多问了一句"回写了没有"，于是同一件事能分出两种结局：心跳快了几天，落到一个新节律上——结了；心跳快了几天，一直落不下来，人越来越难受——没结。前一种是适应，后一种就要往低处撤、去看医生。旧的一句话把这两种都叫"反应"，新的三句话把它们分开了。

回到建国。他那几夜的嘴干、头胀、吃饭不香，书里也提醒不要一股脑儿塞进同一格——几笔结算同时在走，各落各的地方。统统叫"高原反应"，正是这一章要拆开的那种笼统。

建国回到娄底以后，还有一件小事。头一个星期，他在店里搬两箱瓷砖，觉得比去拉萨前轻松，上三楼也不怎么喘。他跟老伴说："去一趟高原，把我练出来了。"老伴笑他吹牛。过了一个月，这份轻松慢慢没了，又回到原来的样子。

这也是一笔可以读的账。高原那几天被改变的东西，回到平地以后，又和娄底的土顶上了，于是又被改了一回——这一次往回改。它说明一件事：适应不是存进银行的一笔钱，取出来随时能用；它是在一片土里结出来的，换了土，账要重新结。说"我适应过高原了"，准确的说法是"我在那片土里结过一回账"。

还要补一句底线：头痛越来越重、走路不稳、喘得躺不下、说话糊涂，这些不是"还没适应"，是要马上找医生、往低处撤的信号。这时候不讲结算，先保命。

◆ 三、减重第五个月：同一个词，另一格

再看龚小雯。

她减重是认真的。早餐一个鸡蛋一杯豆浆，中午食堂打半份饭，晚上一碗杂粮粥。每天放学后绕学校操场走四十分钟。前三个月，秤上的数一路往下走，九斤。第四个月，掉了不到一斤。第五个月，一斤没动。

她第一个反应是怪自己："是不是偷吃了？是不是走得不够？"她把晚饭的粥又减了半碗，结果下午开会头晕，晚上饿得睡不着，秤还是不动。

同事劝她："身体适应了，你得加量。"同一个"适应"，又来了。

我们用归格三问来读她。

哪两样在顶着？一样是读数：秤上的数、体脂的数，一路往下走了九斤。另一样是身体里的一份信息：以瘦素为代表的那类信号，记着"储备该有多少"，这个参照还停在原来的位置。读数走低了，信息码还没跟上，两样对不上，就顶住了。

哪一样被改变？这回被改变的，不是心跳的样子，而是那条"省"的规矩。同样走四十分钟操场，同样做一天的事，身体花掉的能量少了。生理学上叫"适应性产热"——减重以后，能耗降下来的幅度，常常超过按体重减少能算出来的那么多。Leibel 和同事在受控条件下记录过这一点；更早的明尼苏达饥饿实验，也看到长期少吃的人身上，耗能的规矩被收紧〔待核：两项研究的具体数字本书不引〕。

回写了没有？回写了，而且回写得很结实。收紧了的省，写进了下一轮：同样的饮食，读数降得更慢；读数降得慢，和信息码的顶撞就迟迟不消；顶撞不消，省就继续收紧。平台期就这样一轮一轮被维持下来。

把建国和小雯放在一起看，就清楚了。

建国那边，是土和省顶着，被改的是心跳的样子。小雯这边，是读数和信息顶着，被改的是省。相顶的两样不同，落点不同，在十八格里是两格。一件让人好受起来，一件让人泄气。旧说法会讲，前者是身体在"帮忙"，后者是身体在"作对"。在这一章的读法里，没有谁在帮忙，也没有谁在作对，只是两次不同的结算。

这对小雯有什么用？

第一，她可以不再审自己了。平台期不是她不努力，不是"偷吃了"，是身体在结另一笔账。把晚饭再砍半碗，等于给读数那一头再加码，顶撞更狠，省的规矩可能收得更紧——她下午开会的头晕，就是一个提醒。

第二，她可以看见那个"省"其实不是坏事。在饥荒的年月里，一个少吃了还能把耗能收紧的身体，是能活下来的身体。这条规矩缠着人几万年吃不饱的历史，它不是为了跟小雯作对才长出来的。只是今天她身处的那片土——食堂、外卖、一坐八小时的办公室——和这条规矩当初结算时的土已经不一样了。知道了这一层，她对自己的身体会少一点恨，多一点商量。

第三，问题换了问法。"我怎么才能让秤动？"是只盯读数的问法。换成归格三问，要问的是："那条被收紧的省，有没有别的办法让它重新被改写？"这是两个不同的问题。

至于具体怎么办——饮食怎样调、要不要换运动、什么时候停一停——这要和医生、营养师一起定，本书不替他们开方子。我们只能说清楚一件事：平台期能不能被打破，问的是"省"能不能被重新改写；高原上的头几夜能不能缩短，问的是心跳的样子要几轮结算才落稳。这两个问题，用一个笼统的"适应"是问不出来的。

小雯后来做的一件事，是把记录方式改了。原来她每天只记一个数：体重。后来她按第3章说的事件账，多记一行：今天走了多久、晚上饿不饿、几点睡着、第二天早上手

脚凉不凉。她并不知道这几行意味着什么，但带着它们去营养门诊，医生问的问题明显多了。账从一个点，变成了一段过程。

翻她那两个月的本子，能看出一条路。第一个月：晚饭后九点就饿，十点半睡着；第二个月：八点就饿，睡着拖到十一点半，早上手脚发凉的日子从两天变成了七天。秤上的数没动，可这条路一直在走——饿来得越来越早，睡得越来越晚，身上越来越凉。这一串不一样，就是平台期在她日子里的样子。光看秤，以为什么都停了；看事件账，才知道身体一直在结一笔账，只是结的不是秤上那一笔。

这里还有一个常见的说法要正面对上：减肥就是"管住嘴、迈开腿"，平台期是因为意志松了。

这句话对的部分要先认。能量进得少、出得多，体重会掉，这是真的；小雯前三个月掉的九斤，靠的就是这个。很多人减不下来，也确实是嘴没管住。这句话简单、好记，帮过很多人。

它停在哪里？它把"省"当成一个不会变的常数：少吃多少、多走多少，就该掉多少。可小雯的身体恰恰在改这个常数。她越管、越迈，省的规矩可能收得越紧。这时候再说"意志松了"，就是把一笔身体在结的账，记到了她的人格名下。本书的底线是不把身体的事推给人的意志和心态，在这里尤其要守住。

胡敏还有一条规矩：每一笔先写下"什么情况出现我就算错"。小雯在本子第一页写了一句："如果下个月照这个吃法，秤又开始往下走，而晚上饿和手脚凉都没变，那就不是省在收紧，是别的原因，我得换个想法。"写下这一句，她就不必天天猜，也不必天天怪自己。

◆ 四、第一次练腿酸三四天

龚阳的事，是最像"好适应"的那一种。

他第一次去健身房练腿，教练让他做了几组深蹲。当时不觉得怎样。第二天早上，下楼梯要扶着扶手；第三天比第二天还疼，坐马桶都要撑着墙；到第四、五天才慢慢退

下去。一两周后再做同样的动作，酸痛轻了很多。一两个月后，同样的重量做起来不吃力，腿也比原来粗了一点。

这三四天的酸痛，是身体在干什么？

用归格三问看，这一回被改变的，最终落在腿本身的条件上：肌肉的组成、能扛的储备。负荷和原来那双腿顶着，顶出一笔账，这笔账落到了"土"上——腿成了另一双腿。

更值得看的是这几天的样子。

第一天到第二天，是一锅粥。顶撞刚出现，还没有找到落点，酸、胀、无力，说不清是好是坏。第三天最疼，是"正在成形"——旧的样子松开了，新的样子还没稳住，最乱，也最要紧，新的东西只在这一段里长出来。到了一两个月后，同样的负荷再来，顶撞变小，酸痛也轻了，这是"定型"。

这三四天里，什么叫"三步走完"？可以拿第三天那次下楼梯来看。腿一迈，膝盖往下弯，到一半那里一酸，他赶紧扶住扶手；再迈一步，换成先侧身、用没那么疼的姿势下——这是一串很小的不一样，一个接一个，路就在这里。腿酸、扶手、侧身，这几样一起，把"我这两天下楼要这样下"一层层显了出来。而那股酸，缠着昨天那几组深蹲、缠着教练的一句"第三天最疼，正常"、缠着他心里"我是不是练伤了"的那点疑问——同样的酸，没听过教练那句话的人，说不定当天就跑去医院了。等到第五天，他照常下楼，扶手不用扶了，那串小小的不一样收拢了。

三步走完了，账结了。这种消耗，第12章会给它一个名字，叫"乏"：力气是真花了，可花出了一个改变，睡一觉就回来，心里是踏实的。这里先预告一把尺子：同样是累得慌，"乏"是三步走完了的消耗，"累"是进了矛盾却改变不出来。龚阳练腿后的那几天，再疼也是乏。

可是同一个健身房里，也有人越练越垮。

龚阳的一个健身搭子，为了赶一场比赛，把训练排得很密：每天都练，酸痛还没退又上重量。头一个月成绩涨，第二个月不涨了，第三个月往下掉；早上起来腿像灌了铅，夜里睡不踏实，静息时心跳比以前快。

龚阳当时没怎么想，后来回头看，他的做法里藏着一样东西：回写。第一次练完疼了三天，教练第二次就把组数减了一组；第二周他告诉教练"上楼梯还有点酸"，教练让他把深蹲的间隔从两天改成三天；第一个月末，同样的重量轻松了，教练才加了五公斤。每一回的结果，都回头改了下一回的起点。这不是"总结经验"——没人写过总结——是下一次从哪个重量开始、隔几天练、做几组，真的都跟上一次不一样了。

他和龚阳每天的负荷，可能差不多一样。分开他们的，不是练多少，而是练了以后结没结。《累》用一根铁丝讲这件事：你把铁丝一下弯成一个钩子，它就留在钩子的样子上，挂十年还是钩子——花了力，也变了形，这一弯是结算过的。可你要是拿着铁丝来回掰，每次都弹回原样，看起来什么也没变，里头的细纹一点点在长，掰到某一次，它在你手里断了。

训练是把铁丝弯成钩子，过训练是来回掰。

塞利讲"一般适应综合征"，说身体面对压力有警觉、抵抗、衰竭三个阶段。这把尺子很有用，它告诉人压力有一个"扛不住"的终点。可是放到龚阳和他的搭子身上，两人都在"抵抗"那一段里，尺子分不出他们。《累》在塞利的线下面多画了一条线：每一轮负荷过后，改变出来了没有。龚阳每一轮都改出来一点，所以越来越扛得住；搭子每一轮都被下一轮吃掉，还没走到"衰竭"，人已经垮了一半。

这里还有一个容易被忽略的地方。既然"正在成形"那一段最乱、最难受，很多人就想把它压短：练完马上泡冰水，大量补抗氧化的保健品，让酸痛快点退。《何谓生理适应？》 提到，有研究报告这类做法会削弱长期的训练收获，也有研究没看到这种削弱，争议还在〔待核〕。按这一章的读法，可以把它读作：把矛盾提前压下去，可能把结算本身也一起压掉了。但这只是一个推论，待验，不是定论，更不是建议——要不要冰敷、要不要补什么，请问医生或康复师。

把龚阳和他的搭子放在一起，区别不在前行——两人都在猜、在做、在看成绩——而在回写。龚阳的每一轮都写回了下一轮；搭子的每一轮都被下一轮盖过去，前一轮还没落定，后一轮又压上来。前行一样勤快，一个是螺旋往上走，一个是在原地打转。

我们能带走的，是一个朴素的判断：酸痛不全是成本，有一段酸痛是新样子正在长出来。分清它和过训练，看的不是疼不疼，而是一轮负荷过后，改变出来了没有。

◆ 五、三环自查：空转、轮回、总速

讲到这里，适应的样子已经清楚了：两样顶，第三样被改，再回写。这是一个转三圈的环。第一环，张力积累；第二环，第三样被改变；第三环，改变回写进下一轮的起点。

环转得通，就是结了。环在哪里断，就是哪一种没结。《何谓生理适应？》 把断法分成三种，我们用龚家身边的人一一对上。

空转，断在第二环。负荷一直来，张力一直积，可该改的那一样就是推不动。表现是：加了量也不长，越加越累。龚阳那个健身搭子就是空转：天天练，腿不长，人越来越沉。空转的出路不是继续加量，而是给"正在成形"那一段留出时间，让张力有机会推动改变。

轮回，断在第三环。改过了，可没有回写进去；一撤手，又被旧样子吸回去。小雯前年也减过一次，三个月减了十二斤，后来工作一忙，半年回到原处，还多了两斤。家里人说她"没坚持住"，她自己也认了。用三环来读，她那一回的读数是改过的，但读数背后那条省的规矩、那份饿的时刻表，没有在新的基础上落定，几个月后又回到原处。轮回不是"意志不够"，是回写没完成。出路也不是"重新再来一次"，而是让改过的那一样，在足够长的时间里成为下一轮的起点。

什么叫"成为下一轮的起点"？拿小雯前年那一回对照。那一回她减到第三个月，体重是降了，可她过日子的那一串步子一样也没换：还是晚上九点吃完饭坐到沙发上改材料，还是周末去外婆家吃一顿大的，还是饿了从抽屉里摸饼干。体重是在一套旧日子里被硬压下去的，压的那只手一松，旧日子就把它吸回去了。这一回，她先在营养门诊和医生、营养师商量过，再让改了的东西先落进日子里：抽屉里的饼干换成了一小袋煮花生；周末去外婆家，她提前跟外婆说好"给我少盛半碗"；晚上改材料改到九点半，就关电

脑下楼走十分钟。这些不是什么新计划，是让改过的那一点，变成明天一睁眼就在的样子。

这里有个分寸要说清楚。轮回不等于失败。改过一回、被吸回去，那一回改过的东西也不是白改——它至少让人知道哪一步最容易被吸回去。小雯前年那次反弹，正是让她这一回先去动"外婆家那一顿"的原因。

怠速，三环都在，转得最小。不进不退，长期低水平维持。小雯学校办公室的老彭，一天坐九个小时，上班坐着，下班坐公交，回家坐沙发。他身体没坏，查也查不出什么，可也没有在适应任何东西——每天只承受维持日常最低限度的那一点相顶。怠速的出路，是让相顶重新有一点力度：不是一下去跑十公里，而是让一天里出现几回真的"顶一下"，比如爬两层楼、拎一回菜走回家。

断法	断在哪一环	普通人的样子	出路的方向
空转	第二环：顶着却改不出来	加了量也不长，越加越累	别再加量，留出成形的时间
轮回	第三环：改过却没回写	改过又被吸回原处	让改过的那一样成为下一轮起点
怠速	三环都在，幅度最小	不进不退，长期维持	让相顶重新有一点力度

怎样知道自己是哪一种？胡敏的办法是先别问"我出了什么问题"，先问"这件事在账上是什么样子"。可以对着最近两三个月，问自己三个很土的问题。

第一问：我是不是一直在加，却什么也没多出来？比如每天加跑一公里，跑了一个月，跑同样的距离反而更喘。如果是，多半是空转。

第二问：我是不是改过一回，后来又回到了原样，还不止一次？比如戒夜宵戒了三回，每回撑一个月。如果是，多半是轮回。

第三问：我是不是很久没有哪一天"顶"过一下？比如上一回爬楼爬到喘，已经想不起是哪年。如果是，多半是怠速。

三问里有两问都答"是"，也不奇怪，一个人身上可以同时挂着几笔不同断法的账。先挑最容易落到一个钟点、一个动作上的那一笔。

老彭后来就是从第三问下手的。他没有办健身卡，只是把每天下班坐的那趟公交提前一站下车，走十二分钟回家；单位在四楼，上午十点和下午三点各走一趟楼梯去打水。一个月后他说，走到家那段路，前两周腿沉，第三周开始不觉得了。这是一笔小小的结算：相顶重新有了一点力度，腿被改了一点，改了以后写进了第二天。

这张表有一个用处：它把过去分开当三种毛病的事——过度训练、减重反弹、久坐——放到同一台引擎上看，是同一次结算的三种断法。《何谓生理适应？》 请人独立判这三种断法，判得相当稳。这说明它不是随口一分，在别人手里也分得开。

三种断法的劝法也正好相反，用错了就会帮倒忙。对空转的人说"再加把劲"，是往断了的第二环上再浇油；对轮回的人说"你上次不是成功过吗，再来一遍"，是让他把同一个圈再绕一回；对怠速的人说"你要好好休息"，是把本来就转得最小的环压得更小。所以先分清断在哪里，比急着给办法要紧。

可它也有一个限度要说在前头：三环自查只告诉你"大概断在哪里"，不告诉你"该用什么办法修"。哪一种干预在哪一种断法上管用，《何谓生理适应？》　自己写明"目前未检验"。所以这张表是用来问问题的，不是用来开处方的。尤其是空转——长期越练越差、静息心跳一路往上、睡不好，先去看医生，排除别的原因。

还有一点，三种断法不是一条路上的三站，不是先空转、再轮回、再怠速。一个人可以一开始就空转，也可以一直怠速，从不走到别处。它们并排站着，像同一辆车可能出的三种故障：油门踩着车不走、走了几步又溜回来、发动着就是不挂挡。

◆ 六、照护者"早就习惯了"

现在可以回到饭桌角落里的龚桂英了。

她的丈夫三年前中风，右边身子不太灵。她每天五点半起，给丈夫擦身、喂早饭、扶他在屋里走两圈；上午买菜，中午做饭，下午陪他做康复动作；夜里他要起夜，一晚上她醒三四回。三年下来，她说"早就习惯了"。

可是今年夏天切菜，左手食指划了一道小口子，一个月都没长好。一入冬，感冒一场接一场。

她说的"习惯"，能不能叫适应？

用归格三问来看：顶着的两样一直在——夜里的照护一夜一夜地来，她睡觉的节律一夜一夜地被打断。可是该被改变的那一样，始终没有被改变到一个能承住这份压力的新位置上。按 《何谓生理适应？》 的读法，本该结出来的是一条更省、扛得住的过日子的规矩；这一笔没结出来，于是身体一直处在动员的状态，储备被不停地提走；储备一悬着，伤口修复那一笔就缺了燃料，愈合慢了，防御也收不了场。三笔账一笔连着一笔，没有哪一笔单独是"病因"，每一笔都是上一笔没结完的余数。〔待验：这是 《何谓生理适应？》 的结构读法，不是对桂英个人的诊断〕

这种状态，叫未结：结算悬在那里。它不是"适应过头"。

这一点值得多说几句，因为常见说法恰好说反了。

麦克尤恩讲"应变稳态负荷"：身体为了在变化里维持稳定，要不断调动应激的那一套，调得太多、太久、关不下来，代价就累积在身上。这个说法说中了一件真事——第3章已经讲过，维持本身是要花钱的。它比"习惯了就好"深得多。

它停在哪里？它的句子里仍然有一个"调节系统"在做事，于是病只能被说成这个系统做多了或者做少了。做多了，对策就是压：少动员、少操心、少负荷。可如果病不是"做多了"，而是"没结完"，压就不对路。负荷撤掉一阵，账并没有结，只是暂时不添新笔；负荷一回来，旧账连着新账一起涌上来。

桂英身边的人，给的正是这两种劝。一种是"再坚持一下，就真习惯了"；另一种是"你少操点心，想开点"。第一种是让她继续顶，第二种是让她暂时别顶。两种都没碰到那笔挂着的账。

那出路在哪里？《何谓生理适应？》 给的方向是：让作息节律那一笔先结掉。不是"多休息"那种模糊的话，而是让有规律的轮替和间歇，真的进到她每天过的那一串步子里。比如：她的两个兄弟和侄女商量好，每周二、周五晚上轮流来家里守夜，她那两晚睡到天亮；每天下午三点到四点，丈夫午睡，她雷打不动出门走一圈菜市场，不带手机。这样，她的节律有了一副可以重新收拢的骨架，相顶才可能被结到一个新的位置上。动员可以回落，储备可以回补，修复那一笔才有燃料收尾。

这里有一个细节值得说。来守夜的兄弟和侄女，是见证人，不是债主。胡敏的规矩里，家人帮忙不等于家人来查账——不必每周问她"睡够了没有""伤口好点没有"，也不必替她宣布"你现在不累了"。他们要做的，只是每周二、周五晚上八点准时敲门。桂英自己在厨房日历上，每个睡到天亮的早上画一个圈。画圈的是她，不是别人；那本账是她握的笔。

头两周，她其实睡不着——人在床上，耳朵还竖着听隔壁屋的动静。这不奇怪，一条挂了三年的节律，不会因为换了一个人守夜就当晚收拢。第三周起，周二那晚她睡过了一回。日历上第一个圈画在周三早上。

次序很要紧：先让节律那一笔结掉，后面挂着的账才会一笔一笔松开。只盯着伤口抹药、只盯着感冒吃药，压的是读数，账没有动。

再往下看一层。为什么偏偏是作息那一笔先结？为什么不先补营养、先治感冒？

因为在桂英身上，节律是那串账的第一张。她身上缠着的东西太多：丈夫半夜咳一声，她的耳朵就醒；康复科约在周三上午，她周二晚上就睡不踏实；女儿在深圳打电话来，总在晚上十点以后。这些不是围在她外面的"环境"，它们已经长进了她的睡法里——她的睡眠里缠着丈夫的咳嗽、康复科的钟点、女儿的来电。拿掉其中任何一样，她就不是这样睡的了。所以要动，就得从这团缠着的东西里找一处最松的地方先下手。一周两晚有人守夜，是那团东西里最容易松开的一处。

这也和胡敏讲的"赊"和"借"对得上。桂英过去三年说"等他好一点我再歇"，这是赊——没有到期日，没有借主，账一直往后挂。现在日历上写着"周二、周五睡到天亮"，这是借——有日子，有人，借主是她自己。赊久了是病，借是药。〔待验〕

当然，这里要守住底线。一个伤口一个月不长好，本身就该去看医生，把血糖、营养、感染这些查一查；反复感冒也要问医生。SDE 的读法不替代这些检查，它只是提醒：查完了，那笔挂着的作息账，也要有人去结。

还要划一条线：不是一切伤身的变化都叫未结。《何谓生理适应？》　　举过一个例子：中长跑运动员训练量加得很猛、饭量没跟上，月经停了。这一笔其实是结了的——节律被改到了一个与能量不足对得上的新位置上，只是这个位置很贵，伤骨头、伤生殖。

这种账叫"结了而昂贵"，出路是改变相顶的条件，比如把吃进去的能量补上，让下一次结算不必落在这么贵的地方；而未结的账，出路是让它结掉。两种都伤身，读法不同，劝法也不同。桂英是后一种。

还有最后一层，关于"适应"的边界。

建国的心、龚阳的腿，都是在原来的样子里加加减减：心还是那颗心，跳法变了；腿还是那双腿，更粗了。这一类变化，《何谓生理适应？》 叫 1→N——在原有的类型里改数量、强度、节奏，类型不换。适应就是 1→N。

那么拒绝适应呢？按 《何谓生理适应？》 的说法，有两条去路：一条是病，结算长期悬置，像桂英那样往下走；另一条是离开原来的类型，长出一个原来没有的东西，叫 0→1。可是要老实交代：《何谓生理适应？》 自己用真实数据检验过几次"0→1"的经验说法，一条也没有立住，书里照写判负。所以这里只把它当作一个有道理的方向，不当作结论。落到普通人身上，能说的只有一句：不肯再"习惯"下去，本身不是治好，它只是一个开始，开始以后往哪里走，还要看那笔账怎样结。

第3章问：数字背后的付出，会怎样被身体结算？这一章的答案是：结算就是两样顶、一样改、再回写；结了是适应，挂着是未结。可是结完了，身体去了哪里？是回到原处，还是变成了另一个样子？这是下一章的事。

◆ 怎样算错

这一章的说法，在下面两种大局面出现时就要收回或收窄。

第一，如果换一批新的生理现象、换几位没见过本书的人，各自按"哪两样顶、哪一样被改"去归格，结果彼此对不上、和碰运气差不多，那就说明"十八格"只是一只筐，什么都装得进去，也什么都分不开。《何谓生理适应？》 自己定的线是：两人一致程度（κ）低于 0.4，就照写"这张表只是一只筐"。它已有的两次检验是 0.791 和 0.689，过了线；但到细胞里的分子层只有 0.469 和 0.391，所以本章的说法只管到组织、器官和整个人这几层，不往细胞里头延伸。

第二，如果长期照护者、过度训练者这一类"未结"的人，压力激素出问题的地方主要在峰值高不高，而不在峰值过后回落得慢不慢，那么"未结是悬置、不是过头"这个读法就站不住，要退回"适应过头"的老说法。《何谓生理适应？》　把这条写成了预言，目前未检验。

> 带走的话
>
> 说"习惯了"之前，先问一句：这笔账是结了，还是挂着？

小账 今天能试的一件小事——选一件你最近"早就习惯了"的事——每天中午不吃饭、夜里两点才睡、天天加班到九点——拿一张纸，写三行：第一行，是哪两样在顶着？第二行，什么被改变了，还是什么也没变？第三行，这个改变有没有写进第二天的起点？三行写不出来也没关系，写不出来的那一行，就是账挂着的地方。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 5 章

病好了，是复原还是重组

> **胡敏的问题**　一场大病之后，大家都说"恢复得不错""回到原来的样子了"。可做过手术的人，饮食变了；熬过失眠的人，作息变了；照料过重病家人的人，看日子的眼光也变了。化验单上该平的都平了，人却明明不一样了。如果"好了"就是回到病前，这些变化算什么？算没好全，还是好成了另一个样子？"好了"到底是什么？

◆ 一、陈伯摔了一跤

《回》里写过一位老人，村里人叫他陈伯——书中构造的例子——八十出头。去年冬天他在自家门口摔了一跤，在床上躺了两个月。

开春能下地了，他逢人就说："身体会自己好回去的，躺躺就回来了。"

他说得很有底气，也不全错。骨头长上了，饭量回来了，血压也稳在了医生说的那个范围里。体温计、血压计、化验单，样样都说他回到了摔倒之前。

只是你看他出门的样子。

以前他顺手把门一带就走，现在先站在门槛上，低头看一眼台阶，再伸出脚。以前他爱抄近路，从田埂上过，现在绕着走水泥路，多走一刻钟。以前他不太提岁数，现在话头里常带一句："我这把年纪了。"

家里人听他说"回去了"，也就放了心。放心是真的。只是放下的那颗心里，多了一条没人说出口的规矩：以后陈伯出门，有人陪着。这条规矩也是那一跤写下的。

他的身体回到了读数，他的日子换了一副步子。

这一章要问的，就是这两句话之间的那条缝：读数回去了，日子没回去。那他到底算"好了"没有？

先替"回去了"说几句公道话，因为它背后站着一个很了不起的想法。

你家里的空调、热水器、电饭煲的保温，原理都一样：设一个数，屋里冷了就加热，热过头了就停，一遍一遍，把温度拉回那个数。二十世纪四十年代，维纳写了一本书叫《控制论》，把这个道理讲成了一整套学问，叫负反馈。在他之前，说一个东西"有目的"，好像非得说它有灵魂；维纳说，不用灵魂，一个回路就够了——把目标和现状之间的差，一遍一遍送回去，系统自己会追。

拿这个眼光看身体，很多事一下子就通了。发烧退了，体温回到三十六度多；饭后血糖升上去，过两个钟头又落回来。第3章讲过的坎农，说的也是这一路：偏离以后，会被拉回。这些都是真的。没有这一套，医生就没法定"正常范围"，也没法判断一个人是不是"恢复了"。陈伯的骨头能长上，血压能稳住，靠的正是身体里成千上万个这样的回路在尽职尽责地工作。

那它停在哪里？

停在它只认一个数，而且把那个数当成一个不动的原点。恒温器回到二十二度，它就认为自己"回去了"。可那一个夏天开开停停几千次，压缩机的轴承多磨了一点；屋里的墙和被子吸过冷、放过热；更要紧的是，设二十二度的那个人，当初为什么设二十二度，今天还是不是那个理由——这些，回路一概不问。它好用，正因为它不问。

陈伯身上，回路把该缩的偏差都缩了：骨头长上了，血压稳了。可那一跤留下的账——门槛上那一眼、绕开的田埂、"有人陪着"的规矩——回路不管，也管不着。

再往细里看陈伯那一眼。他站在门槛上，低头，看台阶。这一下其实是一回完整的视觉 SDE：眼睛从门槛扫到第一级台阶，再到第二级，青苔的深浅、水泥的干湿、台阶边上有没有一颗小石子，一个接一个不一样排成先后；"今天这台阶能走"随着这一扫，一层层显出来；而这一眼里缠着去年冬天那一跤，缠着膝盖上还没退干净的那点僵，缠着老伴在身后那句"慢点"。同样一级台阶，一个从没摔过的年轻人走过去，眼睛根本不会在那里停。陈伯的这一眼，就是那一跤长进他眼睛里的样子。

化验单上，没有一栏写"出门先看台阶"。可这一眼，恰恰是他这次"好了"里最结实的一部分。

所以，"病好了"这句话里藏着两个答案。一个说：好，就是回到病前，尺子的零点刻在发病前那一天。另一个说：好，是身体和日子在病后长成了一个新的、能自己转得动的样子。这一章站在第二个答案这边。我们的判断是：病好了，是重组，不是复原。读数回得去，事情回不去。

站在这一边，并不是说"回到病前"的那把尺子没用。恰恰相反，看病的时候，这把尺子必须有：骨头长没长上、血压在不在范围里，这是底线，底线不过，别的都谈不上。我们只是说，过了底线以后，还要再拿一把尺子量一量：日子是怎样被这场病改写的，改写得好不好，改写的账记在了谁的名下。

可是"重组"这个词也容易被说空。重组了什么？怎样重组的？谁说了算？下面一节一节看。

◆ 二、回写：第三笔落回前两笔

第4章讲过，身体里的一次结算，是两样顶着，第三样被改变，再回写。前两步大家都容易看见：顶着，是摔倒、生病、手术；改变，是骨头长、伤口合、指标降。最容易被漏掉的，是第三步。

《回》这本书的书名，说的就是第三步。它的判词是：回，不是返回原处，是第三笔落回前两笔，把它们改写，并且记下账。

这句话有点绕，我们拿一件人人做过的事来看：学骑自行车。

《回》里的穆小满——也是书中构造的例子——八岁那年学骑车。车往左一歪，她身子觉得不对，往右一拧车把；拧过了头，车又往右倒，她再往左带一点。一下歪，一下拧，一下又歪，一下又拧，一串很小的不一样排成了先后，这是路。这条路走着走着，"会骑"一层层显出来：先是能扶着走两步，再是能滑一段，再是某一天傍晚，爸爸的手在后面松开了她都不知道——这是形状。而那份会，缠着她家门口那段水泥坡、那辆旧车的高度、爸爸跑在后头的脚步声，换一辆车、换一段路，头几分钟她又要重新找一下——这是土。白话说的形状、路、土，就是 SDE 的显露（S）、差异序列（D）、特征纠缠（E）；三样是同一回骑车，不是三段。

那么"回写"落在哪里？落在穆小满学会以后。会骑车的人，不需要一本《骑车手册》。他的身体就是那本手册，而且是只有他自己能翻的那一本。前面那一串歪和拧，被最后那一下"会了"改写了：它们不再是一次次的错误，而变成了手和腰里的一套分寸。改写的结果和改写的记录，是同一件东西。

这就是回写的两只手：改写，和记账。两只手合在一起，才叫回写。

账记在哪里？不在本子上，在被改写的东西本身上。

手上的茧是一本账。一个在纺织厂挡了三十年车的女工，手上一层黄硬的茧，说得出她这三十年；产量表加起来，说不出这个人的手已经不是进厂那天的手。舌头上的口音是一本账。疤也是。

穆小满的右膝盖上有一条疤，三年前摔在奶奶家门槛上，缝了四针。现在是一条细细的白线，斜着，像一根掉在皮肤上的头发。你问她怎么摔的，她说不清了，只记得好疼，还有爸爸跑得很快。不过疤在。疤不靠穆小满记得，疤自己记着。

账也有价钱。茧保护了手，也让指尖不如从前灵敏。会骑车省了每次出门的犹豫，也让人骑上车就不再留意脚下。好处和代价，是一起记的。

回写有不同的落法。《回》里分了三种，正好对应形状、路、土。

一种落在形状上。穆远——《回》里的人物——过年回老家，站在老屋门口推门那一下：门还是那扇门，可推开它的这个人已经在外地过了一年，推门的手劲、站的位置、进门先看哪里，都和去年不一样。那一推，把一年的日子落在了一个动作的样子上。

一种落在路上。一个人第一次自己去医院做胃镜，排错了队、空腹太久头晕、拿错了单子；第二次去，前一晚把单子按顺序夹好，早上带一颗糖放在兜里以防万一。上一回的那串错，改写了这一回的那条路——这是复盘那一类的回写。

一种落在土上。邻居在你住院那一周帮你喂了猫，你出院后包了一盘饺子端过去。这一盘饺子，把那一周的照应落回了两家人缠着的那片土里，下一回谁家有事，开口就更容易了——这是回礼那一类的回写。

病后的回写，三种都有，而且常常轮着来。陈伯那一跤，落在他的步子上（形状），落在他绕路的选法上（路），也落在"出门有人陪"的家规上（土）。

把回写放回陈伯身上，就清楚了。那一跤是一次顶撞：八十岁的腿脚和冬天湿滑的门槛顶上了。骨头断了又长上，是改变。回写呢？它落在门槛上那一眼里，落在绕开的田埂里，落在"有人陪着"的规矩里。这些都是那一跤的账，账记在他的步子上、家里的规矩上。身体的读数回到了原处，恰恰是因为第三笔真的落了下来——那一跤被写进了他往后的每一步，所以他才能稳稳地活下去。

这里有一句话要说准：回写没有主语。不是陈伯"决定"以后要先看台阶。他自己大概也说不清是从哪天开始的。是那一笔落下来，他才成了一个"出门先看台阶的陈伯"。"我"不是回写的发动者，"我"是回写显出来的样子。

有人会说：这不就是"记得"吗？陈伯记得摔过，所以小心了。

不完全是。记得，是能拿出来讲的那一部分。穆小满不记得怎么摔的，疤照样在；陈伯也许哪天连那一跤是哪个月摔的都说不清了，门槛上那一眼还在。能讲的账和身上的账是两条线。很多病后的变化，本人讲不出来，是家里人、邻居、老同事先看见的："你现在走路怎么慢了？""你现在怎么不喝冷的了？"——这些不是记性，是回写。

这也给普通人一个很实在的提醒：病好以后，想知道自己被改写了什么，光问自己是不够的。问问天天和你一起吃饭的人，问问一起散步的人。他们看得见你自己看不见的那几笔账。

回不去，恰恰是因为回来了。

◆ 三、伤口怎样长好

回写听起来像是大事——大病、大手术之后才有。其实它每天都在发生，最小的例子就在手指上。

娄底菜市场卖豆腐的龙嫂——一个新造的构造例子——早上五点多切豆腐，刀一滑，左手食指划开一道口子。她"嘶"了一声，把手指含进嘴里，又从摊子底下摸出一张创可贴缠上，接着做生意。

这么小一件事，身体里却是好几层一起在动。《SDE交互医学》的精选篇里，用割伤手指举过一个例子，把它拆成六层：血里的成分先让血凝起来，把口子堵上；免疫细胞往伤口这边走，去对付可能进来的细菌；皮肤那一层开始长新的表皮；血流在这一处加快，把养料和修补用的东西送过来；疼让龙嫂接下来半天都不自觉地护着这根指头；最后，是她自己——缠创可贴，切豆腐时换右手扶刀，收摊前不碰冷水。

六层不是六件分开的事，也不是一层做完再交给下一层。凝血的时候，疼已经在了；疼着的时候，免疫细胞已经在路上了；龙嫂缠创可贴这个动作，本身就是愈合的一部分。这是一场发生在同一根指头上的联动。

从时间上看，伤口愈合要走过几段：先止血，再炎症，再增生，最后重塑。胡敏在《胡敏谈SDE本体论》 里专门强调过一句：这几段不能速成。每一段都要走，哪一段被跳过或者卡住，愈合就会出问题。很多人看见伤口红、肿、有点热，就紧张，觉得"发炎了"。在头几天，这一段红肿本身就是愈合的一步——它是那一场修补正在走的路。（但红肿越来越重、化脓、发烧、伤口很深或被脏东西划伤，就不是"正在走"，是要去医院处理的信号。）

再看最后那一段：重塑。口子合上了，不是这件事的终点。新长出来的组织还要花几周、几个月慢慢重排，从一道红线变成一道白线。到这时候，伤口才算"长好"。可长好的地方，不是原来那块皮肤，是一道疤——一本记在手指上的账。

伤口还告诉我们一件更要紧的事：伤口是在土里愈合的。

同一时间，龙嫂的老主顾、退休小学老师曾老师——也是构造的例子——脚后跟磨了一个小水泡，破了。曾老师有十几年的糖尿病。龙嫂的口子一个礼拜就合了；曾老师脚上那个口子，一个月都没合。

为什么？不是曾老师"不注意"，也不是她"体质差"这种说了等于没说的话。是那道口子所在的那片土不一样。血糖长年偏高、脚上的血流和感觉都和年轻时不同，这些都缠在那一小块皮肤里：修补要用的东西送不过去，疼也不那么灵敏地提醒她"别再磨了"。同样是止血、炎症、增生、重塑这条路，在不同的土里，走得快慢完全不同。这就是为什

么糖尿病足的伤口愈合慢，也是为什么有糖尿病的人脚上再小的伤口都要尽早让医生看——这一句是底线，不是建议的一种。

说"土"，容易被听成"环境"——好像曾老师的伤口长在一个不好的环境里，换个好环境就行了。不是这样。那片土不在伤口外面，它就在伤口里：十几年的血糖缠进了血管壁，缠进了脚底的感觉，缠进了她走路的样子，也缠进了她每天换药时眯着眼看不清伤口的那份吃力。你没法把"曾老师的伤口"从"曾老师的脚"里单独拿出来，放到一个好环境里去长。要帮这道口子，就得同时动那片土：医生管血糖、管伤口处理，家里人每天帮她看一眼脚底，鞋子换成软底宽头的。土一点点松，路才走得动。

还有一个细节。龙嫂那天收摊前不碰冷水，第二天照常切豆腐，到第四天，她发现自己切的时候左手食指会不自觉地往里收一点。伤口合了以后，这个往里收的小动作又持续了一个多礼拜，才慢慢没了。这一个多礼拜，就是那道口子在她手上做的一次小小的回写——疼过的地方，手先替它让一让。等让到不必再让，账就结清了。

把伤口和陈伯放在一起，就能看出"复原"这个词的毛病。复原，听起来是回到原样。可伤口从来没回到原样：它走过一条不能跳的路，在一片具体的土里，长成了一道疤。我们说它"好了"，说的不是"回到了没受伤的样子"，而是"这一处又能自己过日子了"。这正是重组的意思。

还有一种常见的说法，在这里也要正面碰一碰：病好了就是好了，别想那么多，往前看。

这话有它的好处。一个人病后要是天天回头数自己少了什么，日子是过不下去的；往前看，能把人从病里拔出来。家里人这样劝，也是心疼。

它停在哪里？它把"往前看"和"不看身后"当成了一回事。可往前走的每一步，都是踩在那场病写下的账上走的。曾老师要是"别想那么多"，不去看脚底那道口子，下一步就可能踩进更深的麻烦里。陈伯那一眼看台阶，看的正是身后那一跤；也正因为看了，他往前的路才走得稳。往前看，要带着身后的账一起看——不是数它，是用它。

四、刘叔的方凳

伤口的重组发生在一根手指上，大病的重组发生在一整个人、一整个家里。胡敏在《胡敏谈SDE本体论》 第3章里，用了一个比任何理论都扎人的例子。

刘叔——胡敏书里构造的例子——直肠癌术后第二年，走路如常，饭量恢复，复查平稳。亲戚朋友都说"恢复得不错"。

他床边原来有一张用了二十年的方凳。夜里醒来喝水，杯子就放在上面。住院回家那几个月，方凳先被挪到阳台，给助行架让位；后来凳脚松了，老伴把它当废品卖了；再后来家里粉刷，靠窗那一侧摆上了一盆绿萝。

凳子挪走、卖掉、被绿萝替代的时候，没有人为它开过一次口。

这张方凳为什么要紧？因为它是一个"判据"。在刘叔的日子里，"夜里醒来伸手就能摸到杯子"，是"正常过日子"的一部分；方凳是这条判据在现实里的样子。病来了，这条判据被打破了。病好了，问题就是：这条旧判据，由谁、在什么时候、怎样销掉？

胡敏的判断很硬：重组的第一道工序是销旧判据，不是忘掉记忆。

怎么分？设想女儿拿一张旧照片问刘叔："这张凳子原来放在哪？"他可以有两种回答。

一种是："床左边，我夜里放杯子的。后来用不着了。"——记忆还在，判据换了。"用不着了"这四个字，就是一次销旧。

另一种是："什么凳子？我不记得放过杯子。"——这看上去更"干净"，其实最难判。它可能是旧判据真的了结了，也可能只是普通地忘了，也可能是全家人多年不提、一起把它淡忘了，还可能是被别人替他抹掉了。

胡敏的意思是：好了，不等于忘了。好了，是记得，而且知道它"用不着了"。

那谁有资格说"用不着了"？胡敏的规矩是：结账必须有付或收的动作。拿 《胡敏谈SDE本体论》 里另一位——五十多岁、做了全胃切除的男士——来看。他病前最爱红油火锅，术后再也吃不下了，吃下去就胀、就烧。有一个周五，老同学约火锅，他真的去

了，坐在辣锅旁边点了一份清汤，看大家吃得满头大汗，自己吃到七分饱就停了筷。这是"付"：亲自走一趟旧场合，付出"少了一样"的代价。那晚回家，不胀不吐，第二天照常上班。这是"收"：收下身体开出的新凭证。有了这一付一收，他自己说一句"辣是吃不了了，饭局还能去"，旧判据就是他本人结清的。

反过来，要是家里人怕他难过，把家里的火锅底料、辣椒罐全扔了，饭局一律替他推掉，见了老同学就说"他现在不吃这些了"——这是别人替他销的账。表面上平了，旧判据却可能只是被塞进了更黑的地方。刘叔的方凳也是这样：老伴把它卖了，是现实替他销了一笔，他本人既没付，也没收。

这一点放在 SDE 里，说的是一件很朴素的事。"好了"这个样子，是由一串试探和这一家人缠着的那片土一起长出来的。刘叔今天多走五百步，第一次自己下楼买菜，第一次被鱼摊老板使唤挑鱼，第一次在饭局上点清汤——这一串一次一次，是路。这些试探扎在什么里面？手术后身体的新边界，家里人拿哪一条基线来比，有没有人陪，鱼摊老板认不认他——这是土。同一个人，路若是"彻底静养、绝不碰旧事"，显出来的是一个不敢动的病人；路若是"每天多试一点"，显出来的是一个带着新边界过日子的人。土一变，同样的路也会变：有人陪着，他敢多走一站；没人陪，他只在楼下转一圈。

这里还有更细的一层：重组不是一下子发生的，三处地方错开了时间。

胡敏把刘叔那一年拆开来看。第一个月，是身体在动：饭要软、要少、要多餐，床边多了助行架，方凳被挪去阳台，全家只关心伤口长没长好。第三个月，是家里的"应该"在吵：刘叔想去河边钓鱼，老伴说"医生没让"，女儿查了一晚上资料，三个人各拿一套说法；复诊时医生说可以适度活动，这句话才成了家里的新共识。第十二个月，一次同学聚会，有人问起他的病，他说"就这个吃法了，挺好"——这一句，才是他本人认下的。

胡敏把这概括成一句：身体先出凭证，判据随后改写，本人最后承兑。

这句话里的三处，正好是 SDE 说的三界。身体出凭证，是在现实界：能走多远、吃多少、伤口长没长好，这些是摸得着、量得出的。判据改写，是在理念界：家里人心里那把"怎样才算好"的尺子，医生的一句"可以适度活动"，查了一晚上的资料。本人承兑，

是在自我界："我"认不认这个新样子，夜里醒来手还按不按在刀口上。三界缠在一起，谁也离不开谁，可它们走的速度不一样。一个家里常见的别扭——病人说"我好了"，家里人说"你还没好"；或者家里人说"你好了"，病人自己心里没底——多半就是三界走得不同步。知道它们本来就会错开，别扭就少了一半：不是谁不讲理，是这一笔账本来就要分三回才结得完。

谁先认他"好了"，也错开着。刘叔术后半年，菜市场鱼摊的老板早就按正常人待他："老刘今天气色不错，这条给你算便宜点。"让他自己挑鱼。同一时期，老伴看见他提菜上楼，还是一把抢过去。不是鱼摊老板比老伴开明，是两人判的不是同一道题。至亲判的是"他还是不是那个人"，要拿他的过去来比，感情越深，比的砝码越沉，所以最后认；鱼摊老板这样的轻关系只判"他今天行不行"，看一眼当下就够了，所以先认。

这时候能帮上忙的，往往是一个"半内半外"的人：懂行，至亲没法用"你不懂"挡回去；又不是天天照料的人，说话不带"想甩包袱"的嫌疑。胡敏举的例子是一位社区护士。一次上门随访，她当着老伴的面对刘叔说："今天量血压，您自己来，我看着。"这一个小动作被当面认下，往往比鱼摊老板认一百次都重。

轻关系先认，也不总是稳当的。胡敏写过一个让人心里一紧的场景：女儿带刘叔去楼下理发，理发师照常让他自己从椅子上起身，女儿当场说："他不行，您扶一把。"下回刘叔再去，理发师就先伸手扶了。至亲纠正一次，外面那圈人就学到了一个价钱。所以家里人可以想一想：我们替他说的那一句"他不行"，是不是正在替他把一笔旧账续上？

把这些合起来看，"病好了"就不是一个时刻，而是一场跨了人、跨了时间的结算。一年过去，刘叔没有回到病前，也没有变成另一个人。他是同一本账上换了记法的那个刘叔。

◆ 五、三种回写出错

回写是好东西吗？不一定。回写是中性的——它把发生过的事写进下一轮，写对了，人往前走；写错了，人会卡住，或者绕回原处。《回》把回写出错分成三种：只改不记，叫漂；只记不改，叫僵；记错了，叫假回。放到病后，每一种都很常见。

第一种，漂：复查完照旧。

长沙一位开出租车的胡师傅——构造的例子——四十五岁那年夜里脚趾痛醒，去医院一查是痛风。那几天他疼得下不了床，发誓"啤酒再也不碰了"。一个月后复查，尿酸降下来了，医生说"控制得不错"。他从医院出来，当晚跟同事去吃了宵夜，一人两瓶。

这是漂。那一次发作，确实改了点东西——那几天他饮食清淡，作息也规矩——可什么都没记下来。账没落在任何地方：没落在冰箱里，没落在宵夜群里，也没落在他自己的一个动作上。改了，又被冲走了。

补法是：落一笔。不必是大决心，一笔就行，要落在一个具体的物或动作上。比如他回家把冰箱里那一箱啤酒拿去送了邻居，换成两瓶苏打水；或者在宵夜群里说一句"我以后只喝茶"，让一群人做见证人。这笔账落了，下一次去吃宵夜，起点就不一样了。（痛风的饮食与用药，请和医生一起定。）

第二种，僵：「我是病人」挂在嘴上。

退休纺织女工邵阿姨——构造的例子——五年前心脏放了支架。术后头一年，她样样小心，这是对的。五年过去，复查一直平稳，医生说可以正常活动、适量锻炼。可她还是不拎菜，不爬楼，不去广场跳舞，开口第一句总是"我是做过手术的人"。

她家里人也被这道墙圈住了。女儿周末来，抢着把菜拎上楼；老伴替她推掉了老姐妹们的每一回邀约。一家人都在帮她守着"病人"这个样子，守了五年，谁也没想过这个样子还该不该守。

这是僵。那一场病被牢牢记下了——记得太牢，压得回不去——可读法一处也没动。"我是病人"这个说法，五年前是保护，今天成了一道墙，把医生说的"可以了"挡在外面。病被记成了一块石头，不再被今天的日子改写。

补法是：让读法动一处。不是劝她"别把自己当病人"——从正面推一块石头，推不动。是从侧面给一件很小很具体的事：复诊时请医生当面说一句"下周可以自己拎两斤菜上楼"，让她在一个具体动作上，把"做过手术的人"换成"做过手术、能拎两斤菜的人"。只动一处，读法就松了一条缝。第15章会专门讲这种硬掉的"我就这样了"。

第三种，假回：「我家人都这样」。

一位在小学做行政的谢老师——构造的例子——近一年饭后总觉得胃胀，有几回夜里反酸醒来。别人劝她去查查，她摆摆手："我家人都这样，我妈胃也不好，遗传的。"

这句话听上去很谦虚，好像认了命。其实它比漂和僵都更难发现，因为它把一笔新账，藏进了一本谁也不会去翻的老账里。

这是假回：把今天才显出来的东西，记成"本来如此"。她这一年换了岗位，每天中午赶着在办公室吃两口，晚上辅导完孩子功课九点多才吃晚饭——这些是今年才有的事。"我家人都这样"把它们一笔勾销，记到了"本来"的名下。一记到"本来"，就再也不用查、也不用改了。

补法是：找票据、短信或第三人对账。翻一翻去年这时候的照片和聊天记录：那时候吃饭几点？胃胀不胀？问一问妈妈：你胃不好是从几岁开始的、是什么样的？对一回账，常常会发现"本来如此"其实是"去年九月以来"。当然，反复胃胀反酸，本身就该去做规范的检查，这一条不因为对账而省掉。

出错	回写缺了哪只手	病后常见的样子	补法
漂	只改不记	复查完照旧	落一笔，落在一个物或动作上
僵	只记不改	"我是病人"挂在嘴上	让读法动一处，从侧面给一件小事
假回	记错了来路	"我家人都这样"	找票据、短信或第三人对账

三种错放在一起看，有一个共同点：都是回写的两只手有一只出了毛病。漂是只有改写，没有记账；僵是只有记账，没有改写；假回是记了账，却记错了日子、记错了来路。病好以后的日子过得好不好，常常不在病本身，而在这两只手有没有配合好、记的账有没有记对。

还要说一句：这三种错，一个人身上可以轮着出现。胡师傅那次是漂，也许第三次发作以后，他会变成僵——什么都不敢吃，逢人就说"我有痛风"。邵阿姨今天是僵，也许哪天她又跳过了头，一个月不复查。所以这三个词不是给人贴的标签，不是说"他是漂型的人"。它们只是用来读一笔账：这一回、这一笔，缺的是哪只手。

也正因为如此，补法都很小。不必一下子改头换面，也不必非得"想通"。落一笔、动一处、对一次账，都是今天就能做的一个动作。一笔小账结对了，下一次的起点就不一样。

◆ 六、恒温器三小问

回到这一章开头的恒温器。

恒温器把读数一遍遍拉回设定值，看起来一直在"回"。可我们已经看到：它每回一次，都在别处落下一笔——机器磨了一点，屋子记了一点，那个数背后的意思也可能悄悄变了。《回》把这三处压成三个小问，拿到哪里都能用。我们把它们用在一场已经"好了"的病上。

第一问，磨损：为了回到那个数，多付了什么？

刘叔的复查单平稳了。为了这个平稳，他付了一段消化道，付了一年里老伴每天早中晚分药盒的工夫，付了女儿请的那一周假。陈伯的血压稳住了，付的是两个月卧床让腿上少掉的那点力气。这些不写在化验单上，可它们是真的付了。看一张"恢复正常"的单子，问一句"为了这个正常，付了什么"，就知道这个"正常"不是白来的，也知道还有哪一处在悄悄透支。

第二问，记录：回的过程中，什么被留下了？

穆小满膝盖上的疤，龙嫂手指上的白线，陈伯门槛上那一眼，胃切除那位男士火锅桌上的清汤。它们哪怕没人去看，也都在。这一问不是让人去纠缠伤痛，而是看见：那场病已经写进了你的身体和日子，你现在是带着这些账在走路。认得这些账，才谈得上用它们——陈伯那一眼让他不再摔第二回，就是这本账在帮他。

第三问，意义：那个数今天的意思，还是当初的意思吗？

这一问最深。《回》里有个小例子：一家公司的空调设在二十四度，年年没动过，大家都说"二十四度最舒服"。今年来了一位怕冷的新同事，缩在座位上披着外套，没人去动设定。数一点没变，可它的意思变了——去年是"大家都觉得舒服的温度"，今年成了"有人忍着的温度"。

身体上也一样。邵阿姨血压一百三，五年前的意思是"术后控制住了"，医生说过可以正常活动以后，今天的意思也许是"可以去广场跳舞了"。同一个数，意思换了，日子就要跟着换。要是还按五年前的意思去读今天的数，人就被一个旧意思拴住了。

拿三问试一个最常见的场景。胡师傅第三次痛风以后，终于把冰箱里的啤酒送了人。半年后复查，尿酸在范围里。他问医生："我这算好了吧？"

第一问，磨损：为了回到这个数，他付了什么？半年没去过一回宵夜，和同事们疏远了一点；有两回加班到半夜，饿着回家，因为怕吃错东西干脆不吃。第二问，记录：留下了什么？冰箱里的苏打水，宵夜群里那句"只喝茶"，还有他每次路过烧烤摊时脚下快那么一步。第三问，意义：这个尿酸值今天的意思，还是半年前的意思吗？半年前，它的意思是"控制住了一次发作"；今天，它也许能有另一层意思——"可以试着回到宵夜桌上，点一份清汤，坐满一桌"。

三问问下来，胡师傅的"好了"就从一个数，变成了一段能看清的日子：哪里付多了，可以松一松；哪里留下了，可以接着用；哪里意思变了，日子可以跟着变。至于尿酸要不要继续用药、饮食还能放多宽，这些照旧和医生一起定。

这三问合起来，就是给"病好了"这句话做的一次体检。第一问看代价，第二问看痕迹，第三问看今天。三问都答得出来，这个"好了"才算落了地。

三问还有一个好处：它不需要懂医学。陈伯不识几个字，也能答第一问："摔了以后腿没以前有劲了。"龙嫂也能答第二问："手指上留了条白线，切豆腐左手会往里收。"邵阿姨家的小孙女都能问第三问："奶奶，医生说你可以跳舞了，你怎么还不去？"一个普通人拿着这三问去看自己的病，不是要替医生下判断，而是把医生给的那张单子，接到自己的日子上。单子是医生签的，日子是自己过的，三问就是两者之间的那根线。

这也是胡敏那本账的意思：不记状态，记事件。"我好了"是一个状态；"为了好，我付了什么、留下了什么、今天那个数是什么意思"，是三笔事件。状态说完就完了，事件能查、能改、能接着记。

胡敏还有一条规矩：只增不改。病后的这本账，也是只往后添，不回头涂。今天写下"摔了以后下楼先扶扶手"，明年要是不扶了，不是去把这一行划掉，而是在后面添一

行"今年开春起，下楼不扶了"。两行都在，账才看得出一条路：这一场病，是怎样在一个人身上一年一年被写下去的。

到这里，第一编的五章可以收拢了。

第1章说，身体是一场摸、听、看都能读到的发生，形状、路、土缠在一起，拆不开。第2章说，器官不是零件，它交出形状、路或土，有两条路可走，能切换是健康，锁死是病。第3章说，指标是这场发生的一次低像素显影，背后还有一本维持的付出账。第4章说，那本付出账是被一次次结算掉的：两样顶，一样改，结了是适应，挂着是未结。这一章说，结算以后，身体不是回到原处，是第三笔落回前两笔，把它们改写，并记下账——读数回得去，事情回不去。

五章合起来，是一句话：身体是一场会回写的发生。

"会回写"三个字，是这一编最后落下的那一笔。它把前四章也改写了一遍：第1章摸猫的那只手，摸过一回，下一回摸的已经是被改过的猫；第2章韩守业虎口上的方向盘茧，退休后慢慢变软，是回写；第3章老许的事件账，一行一行只增不改，记的就是回写；第4章桂英日历上的那些圈，是一笔挂了三年的账开始回写。身体的每一处，都带着它走过的路。

可是，这场发生，医生是怎样读的？西医用化验单和影像读，中医用三根手指读，还有人用手环上的步数读。同一碗中药，外婆、检验科的女儿、刷步数的女婿，读出来是三种意思。哪一种对？它们能不能读到同一个身体？这是第二编的事。

◆ 怎样算错

第一，胡敏在 《胡敏谈SDE本体论》 里写过一个预测：大病之后，说起旧物旧事时，那种"判据式"的说法多的人（"那个凳子我离不开""不能吃辣就不算好"），往后"没回来"的感觉和回避的行为会更多；而"纪念式"的说法多不多（"那凳子是我爸打的"），跟这些没关系。如果大范围看下来，两种说法跟病后过得好不好的关系毫无差别，那么本章"销的是判据，不是记忆"这一层就要撤掉。

第二，如果一批大病康复的人里，"读数回到病前"和"日子过得回来"总是一起出现、几乎从不分家——读数回去了，步子、饭局、家里的规矩也都原样回去了——那么"读数回得去，事情回不去"就只是少数人的情形，不能当成一般的说法，本章要收窄。

> 带走的话
>
> 读数回得去，事情回不去。

小账 今天能试的一件小事——找一次已经好了的病或伤——一次骨折、一回住院、一场重感冒都行——今晚睡前写三行："它改写了我哪一步"。比如："摔了那一跤以后，我下楼梯先扶扶手。""那次胃出血以后，我不空腹喝咖啡了。"写完看一眼：这三行里，有没有一行是别人替我写的？有没有一行其实"用不着了"，还在照着做？

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 二 编

中西医学：三双眼睛读同一个身体

编 序

这一编五章，讲医学怎样读身体。西医、中医，还有印度那一路古老的医学，像三双眼睛，读的是同一个身体，读出来的却常常不一样。这一编不评谁高谁低。每一双眼睛，都先把它看得准的地方写足，再写它停在哪里，最后问：这一回，该谁当家。

第6章从一家人的饭桌讲起：同一碗中药，外婆说喝了舒服，检验科的女儿去翻化验单，刷步数的女婿看手表，十四岁的外孙却说"你不是还是不舒服吗"。三家各守一个"本来"，各有冻住的地方。第7章看西医的眼睛：一张全绿的体检单装不下半年来的下午，因为刻痕、标准和日子三栏，未必在一次门诊里相遇；对不上是起点，不是罪名。

第8章看中医的手：老中医三根手指一搭，是一串问和答，录成波形就留下了答、丢掉了问；读到的是真的，入账还要一步一步来。第9章讲三高：药管得住，不等于账能自己结；药是桥，快走、少盐、睡好是过桥以后的路。第10章收束这一编：面对一个不舒服，第一眼不问该信谁，先问这一回是什么情形、它跟什么同拍；急症外伤，医生当家，书里的说法一句不插。

读这一编，要记住一条：三双眼睛各有侧重，不是西医只管看、中医只管摸。每一双眼睛读身体，都同时在读形状、路和土，只是先亮起来的那一样不同。看病时能做的事也很具体：问一句"这个范围是谁的范围"，问一句"您摸到的是什么"，带一张写着三个问题的纸条。

这一编主要回答"怎样看"。它把读身体的权从"该信谁"挪到"这一回谁当家"上，交给第三编一个问题：医生的话说完以后，回到家里那一大段没有医生在场的日子，普通人自己怎样读身体亮起的灯，怎样结账。

第 6 章

健康的三个本来

胡敏的问题

家里有人熬中药，常见的做法是各看各的：信中医的说"喝了舒服"，学西医的去翻化验单找变化，爱运动的盯着手表上的步数。三个人都有道理，谁也没说服谁。可是有一回，一个十四岁的孩子说了一句："外婆，你每次都说喝了舒服，可你不是还是不舒服吗？"大人们都愣了。同一碗药，三个大人读出三种意思，偏偏没人读到孩子看到的那一样。到底谁对？还是说，卡住的地方根本不在"谁对"上？

◆ 一、同一碗药三种读法

先认识一家人。他们出自王德生和胡敏合写的《健康的三个本来》，是书中构造的例子，可他们的晚饭，你大概很熟悉。

外婆周玉兰，七十二岁，退休的小学语文老师。每年体检单全正常，人却常说"我就是不舒服"。她早上五点半起，晚上九点睡，什么时节煲什么汤，心里有一本账。她信中医，隔三差五去切一次脉。

女儿方晓，四十三岁，在市里一家医院的检验科当技师。哪个数字高了，哪个低了，哪个在边上，她看一眼就知道。

女婿陆川，四十五岁，结构工程师。跑半马，上瑜伽课，手表记着他的心率、睡眠、步数。他信数据，也很喜欢"呼吸""流动""放下"这类话。

外孙陆一苇，十四岁，初二，正在长个子，放学回来常一头栽到床上："我好累，可是我不知道哪里累。"

有一回饭桌上聊起来，问他们一句："什么叫健康？"

方晓说得很快："各项指标正常。"

外婆说得慢一点，像在摸一样东西："身上舒坦，不寒不热，该睡就睡，该吃就吃。"

陆川想了想："状态好，能量在流动，心是静的。"

一苇说："就是，不累吧。"

四句话，听着都对。可摆在一张纸上，就看出来了，四句话说的不是同一样东西。方晓说的是看得见、比得出的东西；外婆说的是一团散在整个人里面的感觉；陆川说的是在变、在流的东西；一苇说的是此刻的劲头，今天有，明天没有，长个子那一阵尤其不稳。

那天晚上，外婆照例熬了药。药罐在灶上咕嘟咕嘟响，满屋子又苦又沉的味道。她盛出一碗，放在桌上晾着。

陆川推门进来，闻见了，说："妈，又熬药了？"

"这副是新开的。大夫说我是肝脾不和，木克土，调一调就好。"

陆川点点头，没接话。他心里想的是另一件事：岳母这个月的步数，比上个月少了一千多。他想给她报一个老年瑜伽班。

方晓从房间出来，看了一眼那只碗，没说话，回头又把体检单拿出来，把那几个数字轻轻划了一遍。什么也没找到，又放回去。

一苇写完作业，趴在桌上，下巴垫着手臂："外婆，药苦不苦？"

"苦。可是喝了舒服。"

"你每次都说喝了舒服，可你不是还是不舒服吗？"

外婆笑了："那是不同的舒服。"

这一小段，三双眼睛都在场。

方晓那双眼睛问的是：这碗药里有什么？喝了以后，哪个数字变了？没有一个数字变，"舒服"就只是一句话，进不了病历。这不是她冷漠，她手里的工具就只管这一头。

外婆那双眼睛问的是：药走到身上没有？哪里松了，哪里通了？"木克土"的意思是肝气偏旺压住了脾，药把这个偏调回来。数字不是她的单位，"舒坦"才是。

陆川那双眼睛问的是：人还在不在动？步数少了，在他看来就是"流动少了"，动起来、顺起来，才是好。

三种读法，各有来路，谁也不是胡说。可是你再看一遍，三个大人都没有接住一苇那句话。

一苇看见的是一条缝：舒服和不舒服，在外婆身上同时在。

为什么能同时在？舒服是药喝下去那一阵，身上松了一下，是一个"此刻"；不舒服是一段更长的日子，是一段"持续"。一个是一阵，一个是一段，不在一条线上，也就不打架。方晓的单子抓不住这两样，它只认数字。外婆的"和"字把两样都收了进去，收得太圆，反倒分不出来。陆川的"流动"说它们都会过去，也就不用细看。

三家都有办法处理这件事，三家都没有办法问这件事：这一阵舒服和这一段不舒服，是怎样在同一个人身上一起发生的？

要是借胡敏的眼睛看，这一晚其实是三本账。方晓记的是指标账，一项一项，有箭头没箭头。外婆记的是感受账，"喝了松一点""今天身上沉"。陆川记的是活动账，步数、心率、这个月比上个月。三本账都记得认真，可一苇那句话落在哪一本里？哪一本都没有它的格子。它落在三本账中间的那条缝上：感受账说"舒服"，日子过下来却还是"不舒服"，两笔对不上，又没人去对。

很多人碰到这种事，会说一句很宽厚的话："各有各的道理嘛。"这句话说对了一半：三种读法确实各有来路，谁也不该被一棍子打死。可它停得太早了。"各有各的道理"一说出口，三本账就各自锁回抽屉，那条缝也就跟着锁进去了。外婆照喝她的药，方晓照翻她的单子，陆川照报他的瑜伽班，一苇看到的那一样，没人接。

这一章要问的就是它。上一章收在"身体是一场会回写的发生"。那么，医学是怎样读这场发生的？我们先不急着评谁对谁错，先看看三双眼睛各自站在哪里。

◆ 二、三个号位：那儿有、正在、我

《健康的三个本来》和王德生的《发生的身体》用了一个很朴素的办法，把"站在哪里看"分成三个位置，叫号位。

一号位，"那儿有"。　方晓看化验单，白细胞 6.2，旁边印着 3.5 到 9.5，6.2 落在里面，这一项就"好"。她看的是一样能指出来、能拿来比的东西：这个数，那条线，比一比，高了还是低了。一样一样的，像一粒一粒的豆子，能数，能排。这是客体那一侧，侧重对比，侧重一粒一粒的样子。

二号位，"正在"。　陆川看手表，看的不是某一天的步数，而是这个月比上个月少了，心率爬坡时上去、歇下来又回落。他看的是起落，是一阵一阵像波一样的东西。这是人和身体来回打交道的那一侧，侧重变化。

三号位，"我"。　外婆说"身上舒坦，不寒不热"。你问她舒坦在哪里，她指不出一个点，那是一团散在整个人里面的感觉，像一屋子的暖气，说不出在哪个角落。这是主体那一侧，侧重分布，侧重一片弥漫开的场。

三个号位，听着像三个抽屉。其实拆不开。

一苇有一回过年吃饭，夹了一块鱼，说："今年的鱼比去年的咸。"就这一句，三个号位全在里面。要说"咸"，得有盐这样一样东西，有"多一点、少一点"可以比——这是一号位。要说"比去年"，得有前后，有时间在走——这是二号位，没有它，比较没处落脚。要说"咸"，还得有一条舌头，有一个此刻的口味——这是三号位，同样八克盐，有人尝着淡，有人尝着咸。少了哪一位，这句话都说不出来。

再回到第3章见过的姜晚舟——《发生的身体》里构造的例子，五十八岁，那一周血压一直在线两侧来回跑。那个早上的三句话，第3章拿来看过一段过程的三个面；这里换一个角度再听一遍。丈夫拿着血压计念数字："134 比 84，偏高了一点。"她自己说："那股劲慢慢退下去了，退了好一阵。"女儿在电话里问的是另一句："妈，你心里是不是有事？"

三句话说的是同一个早上、同一个人的同一回血压。丈夫站在一号位，念的是一个能比的数。姜晚舟站在二号位，说的是一股劲怎样上来、怎样退下去。女儿站在三号位，问的是这个人此刻整个是什么滋味。三句话哪一句都不多余，拿掉哪一句，这个早上都少了一块。

一苇和他爸爸也有过这样一回。周末陆川拽他去爬城外一座六百多米的山。半山腰，陆川看手表："海拔三百四，心率一百三十八，比平时爬楼梯高多了。"一苇没回答，他在喘。到了山顶，风从衣领灌进去，一身汗一下子凉了，他望着脚下一小块一小块的城。下山时陆川问他："刚才那座山，你觉得怎么样？"一苇想了半天："说不上来，就是，爬上去了。"

这个"说不上来"，恰恰是三位同时在。手表给的是一号位的答案，一苇的腿给的是二号位的答案，山顶那一阵"爽"给的是三号位的答案。三个答案都对，可任何一个单独拿出来，都不是"爬山"。

三位互相做着对方的底子，你中有我，这就叫属性纠缠。健康也一样：一个人好不好，从来不是"那儿有"的数字、"正在"的起落、"我"的感觉三样里挑一样就说完的。

这里要防一个很顺手的错。有人会接着说：那就是视觉管一号位、听觉管二号位、触觉管三号位，西医是眼睛的医学，中医是手的医学，正好一一对上。这样说太整齐了。

确实有侧重。看，最容易把东西收成一粒一粒、可以比的样子；听，最容易把东西收成起落和先后；摸，最容易让人觉出"我"和对方贴在一起。可是每一种感觉自己都是一场完整的发生。方晓看化验单，是看——数字一行行冒出来，和范围线比出一串高低（这是一串不一样排成先后），她二十年在检验科练出来的眼光缠在每一次扫视里，换个外行看同一张单子，什么也看不出。外婆也看，她早上起来先看舌苔、看手脚；方晓也摸，她晚上会握一握母亲的手，说"怎么这么凉"。

回到一苇那句"我好累"。你要是医生，可以有三种问法。问一号位："身高多少，体重多少，血红蛋白多少？"——他一年长了八公分，睡觉从九小时缩到七小时，这些都能比。问二号位："这几天几点睡几点起，今天做了什么？"——早上六点起，八节课，下午体育课跑了一千米，晚上还有作业，累是一层一层叠上去的。问三号位："现在整个人是什么感觉？肩膀沉，眼皮重，还是脑子里一团糊？"三种问法各得一部分。可一苇自己只说了三个字，这三个字里三位全在，缠在一起，没有谁先谁后。只拿一位去追，追得再好，也漏掉另外两位里藏着的东西。

三位里头，最容易被忘的是三号位。一号位的东西能放在桌上给人看——体温计、化验单、片子；二号位的东西也能——一份病历、一条时间线。三号位的"我"放不上桌，它只在这个人身上。所以在门诊里，它总是最后一个被问到，常常也就不问了。下一章蔡淑贞的那些下午，就是这样被落下的。

就拿外婆握女儿手那一下说。手一碰上，凉和暖、干和潮、松和紧，一串不一样顺着指腹进来；"这手凉""比上礼拜还凉""是夜班熬的"一层一层冒出来；外婆几十年握这只手的记忆、她心里那点心疼，和女儿的手缠在一起——换一个外人来握，握出来的就只是"有点凉"。一握之间，三样同时都在，只是比起看和听，摸更容易让人觉出"我和她分不开"。

所以，号位讲的是"从哪一侧读出来"，感官只是更容易把人领到某一侧去。不是一医一感，也不是一感一位。这一层讲清了，下一节才好说：三家医学各自站在哪一个号位上，又为什么站得那么牢。

◆ 三、三家各守一个"本来"

胡敏看事情有个习惯：先把人家对的地方说足，再说人家停在哪里。我们照这个规矩来。《健康的三个本来》讨论的是三家：西医、中医和印度的健康传统（瑜伽、呼吸、无常那一路，陆川爱上的就是它）。

先说西医。　它的中心在一号位。它把"同一样东西可以反复比"这件事做到了极致。一个人高血压，另一个人也高血压，两个人的血压能放在一起比；一种药在一千个人身上试，能和另一千个没吃药的人比。有了这一步，才有药物的大批验证，才有疫苗，才有流行病的追踪。方晓的科室每年要把同一份未知样本发给许多家实验室，看大家测得一样不一样，为的就是让"可比"这件事站得住。

它完全成立的地方，是那一批人在你关心的那一点上确实可以互相比。急性感染、骨折、大出血、急腹症——这些时候，西医的力量没有谁替得了。

西医守的"本来"，是一条本来的生理规律：身体有一个正常的运行，叫稳态，叫正常值，偏了就拉回来。

再说中医。 它的中心在三号位。它抓住了一样很难装进单子的东西：整体里的"不对劲"。一个人所有指标都好，可就是不舒服——这是日子里实实在在的事。中医用手摸，用鼻闻，用耳听，用嘴问，攒了两千年的经验，去接住这个不对劲。

它完全成立的地方，是这个人需要被整个地看见。长期的慢性不适，产后、术后的调养，这些时候中医留下的东西是真有用的。外婆每次喝完药说的那句"舒服"，不是装的。

中医守的"本来"，是一套天地间本来的道理：阴阳，五行，相生相克。人是天地的缩影，身上也跑着同一套道理。

最后说印度。 它的中心在二号位。它认真对待了变化本身：一切都在变，你抓不住。这个看法，让人面对衰老、疾病、死亡时有一个站得住的姿态。呼吸、冥想、起居，本身就是一种过日子的健康。

它完全成立的地方，是一个人面对的是没法逆转的变化。慢性病的长期陪伴，临终的照料，长年压着的紧张，这些时候印度传统留下的东西是真能托住人的。

印度守的"本来"，说来有点绕，是"本来无一物"：一切本来是空的，没有固定的特征。

三个"本来"，在一个普通家庭里各有各的样子。方晓家冰箱门上贴着一张便签，是她给母亲抄的几个数和它们的范围，每年体检后改一次——这是西医的本来，落到家里就是一张"该在哪里"的条子。外婆的厨房抽屉里有一本旧日历，哪天立秋、哪天该煲什么汤，她用红笔圈着——这是中医的本来，落到家里是一圈按时节转的日子。陆川的瑜伽垫卷在门后，课上老师常说"回到呼吸，回到本来的你"——这是印度的本来，落到家里是一句让人松口气的话。

三样东西都帮过这一家。便签让方晓在母亲哪个数出线时第一时间发现；红笔圈的日历让外婆几十年作息不乱，比好多年轻人都规矩；那句"回到呼吸"让陆川在项目最紧的那几个月晚上还能睡着。这些好处是真的，下面说它们停在哪里，并不是要把好处一笔勾销。

公道话说完，现在看三家的共同之处。它们守的东西各不相同，可都在守一个"本来"。听听它们的日常用语就知道：西医说"恢复""康复""回到正常"；中医说"复其本""归于平""阴阳平复"；印度说"回到本性"。三家都说要"回"。

回到哪里？回到一个本来就在那里、一直等着你的地方。

这就是"中心"的意思。每一家都选了一个号位当家，让它说了算，另外两位要么靠边站，要么被收进当家的那一位里去。西医让一号位说了算，"舒服"不进病历；中医让三号位说了算，数字不是它的单位；印度让二号位说了算，一粒一粒的东西都会流走，不必执著。

三家互相不太服气，这你多半见过。西医那边说中医"没有证据"；中医这边说西医"头痛医头，脚痛医脚"；两边都嫌印度那一路"太玄"。每次听见，你大概都会想：到底谁对？

《健康的三个本来》的回答很朴素：吵架的双方往往都对，也都只对一半。互相攻击，多半是拿自己的尺子去量别人。拿量一粒一粒的尺子去量一片弥漫的场，量不出来，就说场"不存在"；拿量场的尺子去量一粒一粒的东西，觉得它"只见局部"；两边都不知道怎样量变化本身，于是都觉得变化"玄"。

这里要说清楚，我们这本书并不打算立第四个"本来"，站到三家头上去当裁判。SDE讲的是事情怎样发生，它不替哪一家打分。它只做一件更笨的事：看三家的说法各是从哪里长出来的，又在哪里停了下来。

选一个中心，本身不是错。任何一门能动手的医学，都得先选一扇门进去，不然连第一步都迈不出。问题出在下一步：选定的门，慢慢被当成了整座房子；"从这里进去看"，慢慢变成了"房子本来就是这样"。

外婆家就有这样一扇门。外婆说"我就是不舒服"，方晓第一反应是"再去查查"；查完都正常，她就没有下一句了，因为她那扇门里，"不舒服"后面没有格子可填。外婆这边，大夫说"肝脾不和"，她就安心了，因为这四个字把她的不舒服整个收了进去，收得严严实实，也就不必再问是几点钟、哪一天开始的。门本身没有错，错在门后面被当成了整个屋子。这一步怎样走过去的，下一节细看。

◆ 四、冻住与偷换

一门医学从"选一个中心"走到"守一个本来"，中间有两个动作。《健康的三个本来》给它们起了两个名字：一个叫固化，我们说白一点，叫冻住；一个叫偷换。

先说冻住。

陆川有一阵很得意，他的手表算出了他的"静息心率基线"，每天早上一看，比基线高了两跳，他就紧张。有一天他把这事讲给方晓听。方晓在检验科干了二十年，只看了一秒钟，说："你的基线是谁的基线？"

陆川答不上来。那条基线是手表拿他前几周的数算出来的。可前几周他刚好在休假，睡得多，跑得少。等他回去上班、天天加班，身体走上了另一段路，基线还钉在休假那几周。

这就是冻住：把一段正在走的路，钉成一个不动的点，再拿这个点去量后来的一切。

西医冻住的，是变化。身体本来一直在起落，西医把它钉成一条"本来的生理规律"，变化只能是围着这条规律晃。一晃远了，就叫异常。

中医冻住的，也是变化，只是换了一种冻法。五行相生相克，是古人把看到的起落归纳成一个圈：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，再一圈克回来。这个圈很好用，代代能传。可它是封死的。圈里长不出第六样东西，治病就只能"复其平"，把偏了的拉回圈里该在的位置。

这个圈也不是从来就这么圆。据《健康的三个本来》梳理，《尚书·洪范》里的"五行"，起初说的是水、火、木、金、土五种过日子要用的材料；到了战国的邹衍，才被推成一套宇宙运转的道理，后来又进了医书〔待核〕。从五种材料到一个封死的圈，中间走了好几百年。这本身就是一段发生。只是走到最后，人们忘了它是走出来的，只记得"本来就是这样"。冻住，往往就是这样冻的：来历被抹掉了，只剩一个看上去天生的样子。

外婆那句"木克土"，用起来很顺手。它把她的不舒服一下子放进了一个有名有姓的位置，让她心里有了着落，这份着落本身就让人松一口气。可也正因为太顺手，她就不再问：这一阵的发空，是从哪一天开始的？是傍晚六点以后，还是整天？那一年发生了什么？圈里有现成的位置，就不必再去找路了。

印度冻住的，是对比。"本来无一物"，一切都没有固定的特征——这是把"这个和那个不一样"这件事钉在了零上。没有对比，也就不必比，也就不必分出这一个人的身体和那一个人的身体有什么不同。

再说偷换。

方晓常对新来的实习生说一句话："参考范围，不是健康的边界，是一群人的边界。"

参考范围是怎么来的？找一批看上去健康的人，测同一个项目，把中间那百分之九十五的人所在的区间划出来，两头各去掉百分之二点五（也有别的划法〔待核〕）。这本来是"我们这批人"的范围。可是它印到你的化验单上，那一栏不写"这批人的范围"，写的是"参考范围"，好像那就是"人的范围"。

还有一个连方晓都觉得好玩的账。既然按定义，一百个完全健康的人里平均有五个会落到范围外，那么一张单子上要是有二十个彼此独立的项目，一个健康人至少碰上一个箭头的机会，粗算在六成以上（零点九五的二十次方约等于零点三六，用一去减，约零点六四）。实际项目未必彼此独立，这只是个粗账。可它说明了一件事：范围外，不等于有病；范围内，也只是"和那批人差不多"。

这就是西医的偷换：从"我们"，推到了"所有人"。

"我们"是谁，有时会自己露出来。方晓讲过她科室的一件事（书中构造的情节）：有一种试剂的参考范围是国外厂商给的，用到南方某个省，一批明明健康的人测出来集体偏高。查了很久才发现，试剂说的"健康人"，是另一个地方的健康人。范围本身没测错，错在它悄悄从"那一批人"变成了"人"。

中医的偷换方向正相反。老中医说"你这是弦脉"，起点其实是"我指下摸到了弦"。这一句"我感到"，经过一代代师徒相传，慢慢成了"人人皆然"——好像谁来摸都是弦，好像这个脉象本来就长在病人腕上，等着被摸出来。

外婆身上也有这一步，只是小得很难察觉。她喝了一个方子觉得松快，转头就跟楼下的老姐妹说："这方子灵，你也去抓几副。"她的好意是真的。可"我喝了松快"一句话，到了楼下就成了"这方子灵"——一个人的感觉，被说成了一样东西本来的性质。药该不该吃、怎么吃，得那位老姐妹和她自己的医生一起定。

印度的偷换，是把这一个具体在修行、在呼吸的"我"，推成了梵，或者推成了"无我"。练瑜伽的那个人自己，倒不见了。陆川有一回见一苇放学又喊累，顺口教他瑜伽课上学来的话："放下就好了。"一苇没听懂要放下什么。他累的是今天下午的那一节体育课、那一张没写完的卷子，是这一个十四岁的身体正在长。一句"放下"，把这一个具体的累，化进了一个很大、很空的说法里。

冻住和偷换，两个动作连起来用，"本来"就立住了。先把一段路钉成一个点，再把这个点说成所有人的点。到了这一步，一个具体的人带着他具体的下午、具体的膝盖走进来，只能被拿去和那个点比。

方晓对这件事有一个很有分寸的说法。她说："参考范围像一张全城的地图，能告诉你大路在哪儿。可是你要回家，得认得自家门口那条小巷。地图不错，不能代替认路。"

她没有说地图错了。地图是"我们"这批人一起画的，有它的大用处。她只是说，地图和认得自己，是两种用处。把这两种用处混成一种，就是偷换。

有意思的是，方晓自己身上也没有一个钉得住的点。她连上两个夜班回来，坐在沙发上，说的是"我是散了"。睡一觉，喝一壶茶，下午又"拧回来"了。哪一个方晓是"本来"的方晓？散了的那个，还是拧回来的那个？都是，又都不是。她这个人，本来就是在散和拧之间一回一回长出来的。要是有人拿一个钉死的点量她，那一晚的她就是"异常"，第二天下午的她又是"正常"——这个点量得出读数，量不出这个人。

五、家不在身后

"回到正常""复其本""回到本性"——三家都说"回"。这个"回"字里藏着一幅图：家在身后，你走丢了，转身走回去就好。

这幅图有它说对的地方，而且对得很硬。腿骨折了，打上石膏，几周后骨头长回原来的位置；阑尾发炎，切掉，人又能照常吃饭上班。这些时候，身体好像真有一个"原厂的样子"，医学做的就是把它修回去。在急症、外伤、感染面前，这样想、这样做完全对，也该这样做。

可是把这幅图搬到几年、几十年慢慢长成的事情上，就不灵了。

王德生的《此发生不是彼发生》里有另一位外婆，叫周桂兰，书中构造的例子，七十一岁，膝盖不好，爬楼梯一手扶栏杆，一步一步上。她常说："我年轻时候膝盖好得很，一口气能上六楼，现在不中用了。"

"不中用了"四个字，是很多老人给自己身体下的判词。里面有一幅很熟悉的图：一个原来好的膝盖，一个现在坏的膝盖，中间是岁月的磨损。好像原厂件坏了。

这幅图没有说错的地方是：膝盖确实不是二十岁的膝盖了。可它把一个问题悄悄换掉了。它只问"离原来差了多少"，不问"这一路是怎么走过来的"。

换一个问法：外婆这膝盖，这五十年是怎样一路走到今天的？

她教书，一站就是一天；她走路上班，不坐车；她抱过孩子，拎过菜，有一年冬天在结冰的台阶上摔过一跤。这些是膝盖走过的路。今天她上楼先迈哪条腿、在第几级台阶停一停、哪只手扶栏杆，都是从这条路上长出来的样子。而这条路，又是在她这一辈子的日子里泡出来的：讲台、上班的那条街、家里的楼梯、带孩子的那几年。

用大白话说，日子是土，走法是路，今天的膝盖是形状。用我们这本书的话说，土就是特征纠缠（E），路就是差异序列（D），形状就是显露（S）。外婆的膝盖走的是先被土泡着、路慢慢有了门道、形状最后才稳住的那一条——六路径里叫"沉淀型"。这不

是说先有土、后来才有路和形状；三样一直都在，只是一开始是日子在当家，路和形状还弱，泡得久了才显出来。

这样一看，"原厂件"就不存在了。七十一岁的膝盖不是一个坏掉的二十岁膝盖，它是这五十年和她一起长出来的一个膝盖。没有一个可以"回去"的二十岁在身后等着。

老人身上看得清，孩子身上更清楚。一苇喊"我好累，可是不知道哪里累"，要他"回到原来的状态"，回到哪里？回到十二岁？十二岁的身体装不下十四岁的骨头。他正在长，身体一边在立一个新的样子（这一年的个头、嗓音、饭量），一边在摸索新的走法（篮球打得比去年久，可下午第三节课总想趴着），积在身上的那股劲还没走通、还没放下来。用书里的话说，特征律、自由律、幸福律三条同时在动，所以他又累，又在长。这时候拿一个"原点"去量他，量出来的只能是"偏了"。

这也是上一章恒温器那个比方停下的地方。恒温器只认一个设定温度，偏了就拉回来。可一苇身上没有那个设定好的温度，外婆的膝盖也没有。

这就是《健康的三个本来》那句话的意思：家不在身后，在脚下正铺开的路上。 健康没有一个可以回去的原点。

要小心，这话很容易被听歪。"健康没有原点"，不等于"健康没有好坏"。外婆的膝盖疼，一苇的累，陆川爬山后的腿软，都是真的，都值得认真对待。我们只是说，好坏不必靠一个回得去的"本来"来判。你可以说"这个人这半年在往好里走"，或者"在往坏里走"，不必说"他离那个标准的样子差多远"。

家里人能做的事也就换了。周桂兰的家人没有劝她"别爬楼了"，也没有劝她"多锻炼"，而是陪她排了一条路上有三把椅子的散步路线；一个月后，她不再说"不中用了"，改说"我今天走到第三把椅子才歇"。路线是膝盖的样子逼出来的，走出来的路线又写回了膝盖，写回了她怎么看自己。这条路线怎样一点点松动日子，第14章细看。

当然，膝盖疼得厉害，或者越来越频繁，肿了、热了、走不了路了，那是要去看医生的。这时候一号位当家，别自己扛，也别自己猜。

那么，三家医学各守着一个"本来"，要怎样才能不再只是并排坐着，而是真的缠在一起？《健康的三个本来》给了三个条件：解冻本来，停止偷换，中心轮换。最后一节，我们把它们落到普通人手上。

◆ 六、三家怎样真正缠起来

先说一句实话：今天大多数人看病，三家是"并排"的。白天去医院查指标，晚上回家熬中药，周末去上一节呼吸课。三样都做，彼此不说话，像一张桌上三个人各吃各的。这不是谁诚意不够，而是每一家都守着自己的本来、冻着别人的那一位，三家只容得下并排。

要从并排走到缠起来，三个条件有先后，一二三不能颠倒。为什么？假如正常值还是一个钉死的"本来"，你问"这是谁的范围"就没有意思——本来就是人人的嘛；所以得先解冻，才谈得上认下起点。假如每一家都还觉得自己的说法人人皆然，轮到别人当家时它也不肯让——所以得先停止偷换，才轮得起来。

第一，解冻本来。　　不是把正常值、五行、"空"扔掉，而是让它们从"本来如此"变回"可以接着长"。

对普通人，最容易做的一件事，是把自己几年的体检单并排摆在桌上。不要只看今年这一张有没有箭头，看同一个项目这几年是怎么走的：一直在一个地方，还是慢慢往一边去，还是某一年跳了一下。这样一摆，正常值就从一个"该回去的点"，变成了你自己这条路上的一个参照点。方晓后来就是这么帮她母亲看单子的。外婆那几个数字年年"正常"，可并排一看，有一项这三年一直在往同一个方向挪，只是还没出线。她们把这件事带去问了医生，医生说继续观察，明年再看。这一回，"正常"两个字没有把话堵死。

陆川也解冻了一回。方晓那句"你的基线是谁的基线"之后，他没有扔掉手表，只是不再拿休假那几周的数当"本来"。他开始在手表的记录旁边自己记一行事：哪天加班到几点，哪天跑了步，哪天晚上和一苇吵了两句。一个月下来，他看出来，心率高的那几个早上，前一晚多半是加班到十一点以后。基线还在，只是从一根钉子，变回了一条会动的线。

第二，停止偷换。 就是认下自己的起点。西医的起点是"我们"，中医的起点是"我感到"，印度的起点是"这一个在修行的我"。

对普通人，可以落到一句话上：看病拿到单子，问一句"这个范围是谁的范围"。是成年人的还是孩子的？孕妇有没有另一张表？老人有没有？方晓说，长身体的孩子有些项目本来就高，儿童有自己的参考范围，有一回一苇的单子上多了个箭头，一家人紧张了半天，后来发现打印的恰好是成年人那一栏（这类细节因实验室而异，以报告说明和医生解释为准）。一句话问下去，偷换就露出来了，地图就回到了地图的位置。外婆那一边也一样：她可以说"我喝了这药觉得松"，不必说"这药人人喝了都松"。看中医的时候，她也可以多问一句："您摸到的是什么？"让"弦脉"两个字退回到"大夫指下摸到了弦"——这一句不是不信大夫，是把大夫的感觉还给大夫，把自己的身体还给自己。

这三个条件，各自照着一条意义律。解冻，让身体重新有路可走，对着的是自由律；停止偷换，让这一个人的样子不被均值吞掉，对着的是特征律；中心轮换，让每一位积下的张力轮到它当家时有地方走通、放下，对着的是幸福律。这层对应是书里的说法，待验。

第三，中心轮换。 不是废掉中心，而是让三个号位按情形轮流当家。当家的那一位在前面，另外两位不是不在，只是站后一步。外婆摔了一跤手腕骨折，那几周当然是一号位当家，拍片、复位、打石膏，什么"舒坦不舒坦"都先往后放；骨头长好了，她傍晚心里发空、睡得浅，这时候三号位、二号位站到前面来，检查作底线。至于什么时候谁当家、谁该下台、下台的信号是什么，第10章专门讲，这里只先记一个形状：中心不是人挑的，是情形显出来的。

三个条件做到了，回头再看那碗药，一苇的问题就有地方放了。外婆喝药那一阵的舒服，是三号位当家时读出来的；她那一段的不舒服，要三位一起读——问她是从哪一天、几点钟开始的（二号位），问医生要不要查一查、单子上这几年怎么走（一号位），也问她自己傍晚六点以后心里是什么滋味（三号位）。后来外婆自己说清楚了：不舒服是傍晚六点以后，心里发空。这一句，是三双眼睛一起才接得住的。

可是，三家里，西医那双眼睛离我们的日常最近，也最常让人觉得"说的都对，就是装不下我"。它到底是怎样读一个人的？一张全绿的体检单，为什么会装不下一个人半年来的下午？下一章，我们就专门坐到西医那一侧，看看它的眼睛。

◆ 怎样算错

这一章的说法，遇到下面两种大局面，就要收回或收窄（取自《健康的三个本来》自己写下的推翻条件）：

第一，如果有人指出一门真在用的医学，它没有中心、没有冻住什么、也没有偷换，真做到了三个号位一样重，那"三家各守一个本来"的说法就要把这一家拿出去。

第二，如果有人拿出一个对所有人、所有年纪都成立、真能回得去的健康原点——不是急症时修回去的那种，而是慢慢长成的那些事也能回去——那"家不在身后"这句话就要改判。

> 带走的话
>
> 参考范围是一张全城地图，回家还得认得自家巷子。

> **小账**　今天能试的一件小事——今晚把家里能找到的近三年体检单并排摆在桌上，挑一个项目，用笔把三年的数连成一条线，看它是在原地、在慢慢挪，还是跳过一下；下次看病时，带着这条线问医生一句"这个范围是谁的范围"。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 7 章

西医的眼睛：刻痕、标准与日子

> **胡敏的问题**
>
> 常见的做法是：觉得不对劲，就去体检；体检全绿，就放心，再不对劲也只当是自己想多了。可有的人体检单一行箭头都没有，半年来却有一些下午，总觉得自己不如从前从容。医生认真看过，说"没有问题"，她点头回家，下午照旧不对劲。单子没错，医生也没错，她的下午也是真的。一张全绿的体检单，为什么装不下我半年来每天下午的不对劲？卡在单子上，卡在医生那里，还是卡在三样东西从来没有坐到一张桌上？

◆ 一、蔡淑贞的全绿体检单

蔡淑贞五十一岁，在新加坡一所小学做行政。她出自胡敏的《一张全绿的体检单》，是书中构造的例子。

学校的日子是由许多张纸撑起来的：学生名单，家长通知，活动表格，访客登记，请假申请。每张纸都有格式，有编号，有签字的位置。她知道纸很重要，也知道纸上的一个勾，不一定代表事情已经办妥。

大约半年以来，有些下午，她觉得自己的状态不如以前从容。说不上是哪一天开始的。这样的说法既不精确，也指不向哪一个具体的毛病。她知道不能凭感觉给自己下结论，所以去做了体检。

报告出来，每一项都在参考范围里。整页没有一个箭头。

她带着报告去看医生。医生接过去，按专业的习惯一项一项看，看得很认真，最后说："这些都没有问题。"

这里没有坏人。医生没有敷衍她。那张报告格式整齐，让她的血、她的尿在某一天的样子，能被别人看懂，能和别人比，能在下一次拿出来对照。要是没有这一类检查，许多要紧的信息根本没办法用这种可以复核的方式进到医生手里。胡敏写这本书时守了一条规矩：不让医生因为尊重一张化验单，就成了故事里的反派。我们也守这条。

蔡淑贞从报告里得到了一些安心，这份安心是有道理的。她的难处出在更细的地方：她一时以为，自己想弄明白的那些下午，都应该已经被这张纸回答了。

把那次门诊最要紧的两行摆到桌面上看。第一行："报告所列项目都在参考范围内。"第二行："蔡淑贞仍说有些下午持续不对劲。"第一行出自一份医疗文件，第二行出自她自己对日子的叙述。来路不同，量法不同，要回答的问题也不同。门诊里发生的事，是第一行说完了，第二行就像被一并答过了，没人再提。

她其实并不想让哪一行压倒另一行。她想知道的只是：两行同时摆着的时候，自己该不该闭嘴；医生能不能承认这张纸有它的边；要是还得接着弄清，谁来接。她不要求报告变成一本日记，也不希望自己的日记被当成化验单。

回到家，家里人劝她："体检没事，就别太紧张了。"她点点头，把话题岔开。

可她自己在学校里，明明有一种很平常的聪明。有一回，一位家长打电话来，说孩子报名参加某个活动出了问题。她查了系统，屏幕上写着"申请成功"。家长说孩子没收到通知。她没有认定谁在撒谎，而是去分两件事：一件是"申请已经进了系统"，一件是"通知已经到了家"。系统里的那一行是真的，家长说的也是真的，中间断在了送达那一步。

看着自己的体检单，她一时忘了这份聪明。"报告全绿"像是"申请成功"，"我的下午"像是"通知没到家"。两句话都是真的，可她把第一句当成了第二句的答案。

那天晚上，她在笔记本上写了一行字："希望有人能告诉我，这份报告的意思，和我这段日子的意思，怎样才能一起说清楚。"

她没有写"谁错了"。她还不知道。

胡敏写到这里，特意停下来说了一句：半年不是什么诊断上的时间界限，"下午不对劲"也不是一组可以自己对号入座的症状。书里故意不给蔡淑贞安一个病名，因为要讨论

的不是她得了什么，而是她那段还没得到解释的日子，为什么这么容易就丢了名分。我们也照这个规矩，不猜她的身体。

还得补一句底线。要是"不对劲"里出现了胸口痛、突然一侧没力气、说话含糊、发高烧退不下去、便血、体重莫名其妙往下掉这样的情形，那就不是带纸条慢慢对账的事了，立刻去医院。这时候一号位当家，本章的话一句都不插。

英文里有一对词，常被医学人文的书拿来区分这件事：一个指医生在检查里找到的"病"，一个指人在日子里过着的"不适"〔待核：词源与用法以原文献为准〕。两样常常重合，有时不重合。蔡淑贞的下午，就落在不重合的那一块。不重合，并不说明她的下午是假的；也不说明检查漏了什么。它只说明这两样东西本来就不是同一样。

常见的说法是"指标正常就是健康"。这句话说对了很多：它守住了一条底线，体检单上没有红灯，许多要紧的、危险的事就先排除了一层，这是实打实的。它停下的地方是：它把"这一页纸上没看到问题"，悄悄说成了"这个人没有问题要讲"。上一章说过，三个号位里最容易被忘的是那个"我"。蔡淑贞的下午，就站在那个位置上。

◆ 二、三栏：刻痕、标准、日子

蔡淑贞桌上，其实摆着三样东西，只是长得太像，她一时没分出来。

第一样，是刻痕。　那天早上抽的那管血，被离心、加试剂、测光，机器屏幕上滚出一行行数字。这些数字是她的身体在某一天、某一台仪器里留下的印子。就像雪地上的脚印：脚印是真的，能测、能比、能拍照存下来，可它只记下了那一脚踩下去的那一刻。这是现实那一边的东西。

第二样，是标准。　　数字旁边那一栏参考范围、医生嘴里的病名、诊室墙上那本指南，是医学界许多人花了几十年一起约定下来的。上一章方晓说过，参考范围是"我们"这一批人的地图。病名和指南也是这样，是一大群人把无数个病人的经验压成了几个能传、能教、能照着做的字。这是理念那一边的东西。

第三样，是日子。 她那些不从容的下午，她怎么过、怎么看自己，"我是不是哪里不对了"那一点悬着的心。这些没有仪器能测，没有指南能写全，可它们也有来历，也有凭据：它们是她一天天过出来的。这是"我"那一边的东西。

三样各有凭据。刻痕的凭据是仪器和流程；标准的凭据是统计和许多人的经验；日子的凭据是这个人自己在过。谁也不比谁更"假"。

用胡敏的话说，它们是三栏。一张对账单上，左边一栏是刻痕，中间一栏是标准，右边一栏是日子。门诊里最常发生的，不是哪一栏错了，而是三栏没有在同一次门诊里碰上面：刻痕和标准一对，对上了，全绿，事情就算结了；日子那一栏，没人往里填。

在这里得先把西医这双眼睛的好处说足，因为它确实是好眼睛。

一是标准化的检验。今天你在娄底抽一管血，和在新加坡抽一管血，同一个项目，测法、单位、校准都尽量统一。各家实验室要定期拿同一份未知样本互相比，看测得是不是一样。这件事听着枯燥，可它让一个数字能走出这一间检验科，走到另一个城市的医生手里还算数。

二是循证医学。一种药好不好，不再靠哪位名医一句话，而要拿一大群人来比，吃药的和不吃药的，几年后各怎么样。过去许多"大家都这么做"的办法，就是这样被比出来没用，甚至有害，才被停下的。

三是知情同意。做手术、做检查之前，医生要把好处、风险、别的选择讲给你听，你签字。病人从"被处置的人"，慢慢成了"可以问、可以选的人"。

这三样进步，都是一号位那双眼睛磨出来的。没有它们，就没有今天能救命的那一大半医学。

那么，SDE 在这里多看见了什么？多看见了三栏是怎么互相长出来的。刻痕不是凭空冒出来的，它要靠标准规定测什么、怎么测，也要靠这个人愿意来、哪天来抽血；标准不是天上掉下来的，它是从千千万万人的刻痕里压出来的，也是从千千万万人说"我不舒服"里挑出要测什么的；日子也不是孤零零的，她拿到全绿那一刻松了口气、几天后又

悬起心来，日子就被刻痕和标准改写了一笔。三栏一直在互相写，谁也不是天生的主人。只是在一次十分钟的门诊里，这场互相写，常常只写了两栏就停了。

举两个看得见的例子。

一个是标准改写了刻痕的意思。胡敏在书里提过，2017 年有一版高血压指南把诊断的界值往下调了〔待核：指南名称与具体数值以原文为准〕。指南一改，一夜之间，许多人的血压没有变一毫米汞柱，却从"正常"挪到了"高"。血管还是那根血管，刻痕还是那个刻痕，变的是中间那一栏。这不是谁在作假，指南本来就该随着证据改；可它让人看清了：一个数是"正常"还是"不正常"，不全在那个数自己身上，还在那一栏标准怎么画。

另一个是日子改写了刻痕。很多人都听说过"白大衣高血压"：在家量好好的，一进诊室、一看见穿白大衣的人，血压就上去了。诊室里那个数是真的，那一刻血管里的压力确实高；可它高，是缠着"我在医院""我怕查出什么"这一份心情一起高的。换一个场合，同一个人，刻下来的就是另一个数。刻痕从来不是在真空里刻的。

用这本书的话对一下，可别对成一栏一个字母。拿刻痕来说：抽血、离心、测光，数字从一管血里一步步冒出来、成形、最后印成一行字（显露，S）；这一路是一串步骤，也是一串和范围线比出来的高低（差异序列，D）；它又缠着那天早上空没空腹、那台仪器、那份紧张（特征纠缠，E）。标准和日子也各自含着这三样。三栏只是侧重不同：刻痕最容易让人看见一层层显出来的样子，日子最容易让人看见一天天排成的那条路，标准最容易让人看见缠——它不在病人外面，它就在医生怎么读、病人怎么听里头。拆开写是为了讲清楚，真到了那张报告上，是同一件事。

◆ 三、一个箭头先进了晚饭

刻痕和标准之间也会出岔子，不一定是测错了，而是一个记号在没人解释的时候，自己走进了日子。

何逸平四十二岁，在东莞一家仓储公司管出入库，也是胡敏书里构造的人物。他白天跟数字打交道：今天到货多少箱，叉车停了几台，晚班还缺几个人。库门口电子屏一红，他就知道去哪排货架核对。数字在他的工作里很听话。

体检报告发到手机上那天晚上，他坐在饭桌旁，一行一行往下拉。几十行，大多没箭头，只有一行后面有个不起眼的向上箭头。项目名他不认识，单位也不认识，箭头倒是一眼认得：往上，出了右边那个范围。

他把手机递给妻子。妻子说："有箭头，明天问问医生吧。"母亲在客厅听见"超了"两个字，隔着门问："是不是出大问题了？"上初中的女儿本来只想让爸爸在作业本上签个字，看大人都盯着手机，也跟着不安起来。

一张单子，还没有经过医生的第二句解释，就先进了全家人的晚饭。

四个人并没有吵架，可已经在说四件事。妻子想的是要不要再问，母亲想的是有没有病，女儿想的是爸爸会不会不好，何逸平盯着的是那个数到底超了多少。

最让他自己奇怪的是：仓库的屏幕一红，他先问规则——是传感器的问题，还是阈值设得不对，还是操作出了岔子；身体的报告一红，他先问命运。

那一晚，他在阳台上站了很久。他越看越想知道"超了多少"，又隐隐觉得，自己真正想问的不是这个：要只是小数点后面差了一点，心里为什么像突然开了一道口子？要真意味着什么风险，纸上为什么不写那风险是什么？

这个差别不在他懂得多少。仓库里，红灯、货架、规则早就被流程连在一起，他闭着眼都知道下一步找谁。体检单上的数字、箭头、参考范围，背后也有一套流程，只是那套流程不在他的饭桌上。一个记号离开了它的流程，落进了一个家，就借着这个家原有的经验被读——家里有人得过重病，箭头就勾起那段记忆；从没进过医院，箭头就只是一行陌生的字。

我们来设想一下，要是何逸平拿出他在仓库那一套，会怎样（这是构想的续篇，书里没有）。仓库屏幕红了，他会先填一张小单：哪个区、哪块屏、提示的是什么、谁来核。那一晚，他也可以在手机备忘录里照这个样子填一行：哪个项目，结果多少，旁边印的范围是多少，这个范围是谁的范围，明天问哪位医生。填完这一行，箭头还在，可它从"命运"退回到了"一件待核的事"。母亲再问"严不严重"，他可以说："不知道，明天问清楚，我记下来了。"这句话不是安慰，是把这件事送回它该在的流程里。

这里有一句要紧的话：参考区间不等于诊断界值。 参考范围是"那一批健康人中间百分之九十五落在哪里"；诊断界值是"到了哪里，医生会认为这是某种病、需要处理"。两样东西有时离得很近，有时差得很远，有的项目根本没有诊断界值，只是个参照。一个箭头只说"你出了那批人的中间那一段"，至于这意味着什么、要不要管、怎么管，得医生结合你的情况说。连"风险高一些"这样的话，也只是一种分类，还不是治疗的命令。

反过来也一样。谢文瑶四十七岁，在厦门一家旧书店上班，也是书中构造的人物。她的检查结果没有提示，医生跟她讲了这次检查能说明的范围。她松了口气。三天后，吃力的感觉还在。朋友劝她："没查出来，就先别想那么多。"

她想起店里有一回清点，少了一本登记在册的书。同事把靠窗两排书架翻遍了，没找到。那时她说的是："今天查过的两个书架里没有。"没有人会凭这句话就断定整间店都没有那本书，也没有人会因此认为清点白做了。大家先弄清楚：查了哪里，怎么查的，记录漏没漏。

那天晚上她给老朋友发了一条消息："我不是想证明自己有病。我只是希望有人明白，我这段时间过得不太一样。"写完，她又删了，没有发出去。她怕越解释越像在找一个并不存在的病。

这一下沉默，是这一节最该看见的。"没查出来"四个字，落到朋友嘴里成了"事情结束"，落到她心里就成了"别再说了"。这里也有两种跳过头的读法。一种拿"这次没查到"去取消"我确实难受"，从"没发现"跳到"你没事"；另一种反过来，拿"我确实难受"去取消"这次没查到"，从"我难受"跳到"检查一定错了"。两种跳法都缺根据。缝就在这两句话中间，它不是一种新病，也不是谁骗了谁。

"这次查的项目里没看到异常"，和"你什么问题也没有"，是两句话。前一句有它的范围，可能是当次资料能撑住的；后一句要强得多，往往不是一项结果能推出来的。这不是鼓励人一遍又一遍地去查——后面会说，多查一项也有它的账。这只是说，箭头有箭头的范围，全绿有全绿的范围。

◆ 四、熟悉的账最容易被跳过

前面是新出现的记号走错了门。还有一种更难察觉的，是一个老名字占着门不让开。

贺嘉仪五十八岁，住在南京，退休前在会计事务所做了多年的财务复核，也是胡敏书里构造的人物。她最擅长找报表里的小漏洞：一笔款没写日期，一张凭证跟说明对不上，或者两位经手人都以为对方已经核过了。

她有一个早些年医生正式下过的诊断，一直在定期复诊。医院的人都按规矩办事，没有谁做错什么。可她女儿注意到一个小小的变化：起先，交接时有人会认真说"贺女士正在做哪方面的评估"；后来忙起来，就缩成了"那个某某病的病人"。再后来，护士站的白板上，只剩一个床号，后面跟着病名。

贺嘉仪自己也觉出来了。她想说最近生活里的一些新变化，一开口，总先听到别人把她的旧诊断名复述一遍。名字没错，老记录也有用，可她想说的那件事，好像总排在名字后面。

她对女儿说："我知道他们讲的是什么，但有时候我想先把一句话讲完。"

她在本子上记过一条做会计时的老规矩："熟悉的账最容易被跳过去。"年轻会计容易算错，老会计反倒可能因为一笔往来太熟了，忘了去核新进来的那张凭证。

医学上有个说法，叫诊断遮蔽：一个人身上已经有了一个明确的诊断，后来出现的新情况，就容易被顺手归到这个旧诊断名下，没有被当成一件新事单独看。不是谁不负责，恰恰是因为大家都熟。

《万物皆刻痕》里有两个词，正好说这件事的两头。

一头叫偶像。床号加病名，替代了一个人的名字，这是在对象那一头，一个本来很有用的名字被抬到了不许再追问的位置。名字本来是一个索引，帮人快速找到病历；用久了，它不再等新的证据来检验，反过来先替人划定了"这个人还能有什么新情况"。

另一头叫石心。这是在"我"那一头。有的人拿到一个诊断，从此张口就是"我就这样了"，什么新变化都往这个名字里装，也就不再问；有的人正好相反，咬定"我没病"，任何新信息都推出门外。一个软一个硬，方向相反，毛病一样：对不上的东西进不来了。

这两头不只在医院里。学校里说"那个差生"，公司里说"那个总请假的"，家里说"他就那脾气"，都是把一件件具体的事归进一个好认的名字。名字带来速度，用久了就好像不用再解释。只是医学里的名字更重，它不只是评价，还连着检查做不做、药怎么开、这个人怎么想自己的以后。

《万物皆刻痕》里有个构造的老人卞福生，他那句"我这个人就这样"，让小区加装电梯的事卡了七个月。石心起初往往是保护：一句话说死了，就不用再一次次被问、被劝、被失望。可是压得太久，就压得回不去了，对不上的东西进不来，力气全用来供着这句话。那本书给的办法是：对别人的石心，别从正面推，从侧面递一件很小、很具体的事。对贺嘉仪这样的情形，那件小事就是女儿陪她写的那一页纸。

胡敏写这一段时很小心，我们也要很小心。偶像不是骂医生迷信，石心不是骂病人顽固。说一次"我是病人"，不等于石心；有的人拿到病名，反倒不再怪自己品格不好，敢去求助了，这是好事。要看的是：新的、确实相关的情况出现时，这个名字还让不让它进来。

贺嘉仪后来那一次复诊，女儿陪她把想说的事、问题和希望得到解释的地方，事先写在一页纸上。医生看了，告诉她：现有的证据仍然支持原来的诊断；她提的新问题，会单独记下来，单独看。出诊室时，女儿问："这次是不是终于把原来的事推翻了？"她摇摇头："没有。原来的该是什么还是什么。只是我说的另一件事，也终于有地方放了。"

松开，不等于推翻诊断。松开的是那个名字占着门的位置。

贺嘉仪自己用会计的眼光，把这件事分得很清楚。她说复核的时候常碰到三种情形：一种是原来的科目归得完全对，只是备注没写明；一种是新进来一张凭证，得把某一笔重新核一遍；还有一种，账一点没变，只是客户需要弄明白这笔钱是干什么用的。三种情形处理法不一样，混在一起就要出错。

放到她的复诊上，也是三样。有时候松开的只是交接时那个简称，让新问题能单独被提起；有时候是专业判断上某一处过头的笃定，等新的证据来了重新核；有时候诊断和证据都没变，松开的是她自己心里那句"这辈子就这样了"。三样不必同时发生，也不能互相冒充：医生把新问题单独记下，不等于她心里那句话就松了；她心里松了，也不等于诊断该改。

这里也看得见一次回写。那一页纸是旧名字和新问题顶住了才写出来的；写出来以后，下一次复诊的起点就变了——医生先翻那一页，她也不再一开口就等着听那个旧名字。名字还在，可它从门口挪到了索引的位置上。

◆ 五、对不上是起点不是罪名

说到这里，你大概已经看出来了。蔡淑贞的全绿单子和她的下午，何逸平的箭头和他家的晚饭，贺嘉仪的旧名字和她的新问题——都是对不上。

对不上，很容易被读成一桩罪名：不是单子错了，就是人想多了；不是医生没查仔细，就是病人不信科学。可要是照胡敏的看法，对不上不是谁犯了错，而是一件事还没有说完的地方。新的理解，只能从这样的缝里长出来。刻痕和日子对不上，标准就有机会被说清边界；标准和日子对不上，这个人对自己的理解就有机会长出新的一层；刻痕和标准对不上，测法或者用法就该重新核一核。哪一处顶住了，另一处就被推着变。这就是前面几章讲的那条道理：两样东西顶住了，推着第三样改变，改完了再写回去。

可是对账不是白对的。对账要付力气，胡敏借 SDE 的能量三态说这份力气，三样缺一样都对不成。

一是连接度。医生和病人之间，一次一次小小的对账之后，慢慢攒下的那份熟——上次说过的事这次还记得，上次那句话没说清这次接着说。这是攒着的劲（SDE 叫内能）。家庭医生、固定的随访，就是让这份熟有地方攒。

这份熟是一回一回攒出来的，不是第一次见面就有的。想一想你家楼下那家开了十年的小诊所：老医生记得你父亲哪年做过手术，记得你一换季就咳，你进门说一句"老毛病"，他就知道是哪一样，也知道这回和上回哪里不一样。他用不着每次从头问起，所以

能把省下来的那几分钟，花在"这回有什么新情况"上。换到一家每次都碰上不同医生的大医院，每一次都要从头说，时间全花在复述旧事上，新的那一句反倒没空说。这份熟本身就是一种能量：它让旧的不必每次重讲，新的才有地方进来。

二是托住谈话的那个场。家里有没有人陪着、愿意听，诊室里有没有几分钟不被下一个号催，病人敢不敢说"我还有一件事"。这是周围那张网的牵引（SDE 叫势能）。

三是拆开重接的速度。把一个被压成一个名字的经历重新打开，一句一句问回去，再重新接上，要花时间，要有人愿意花。这是正在推进的那股力（SDE 叫动能）。

拿蔡淑贞两次门诊比一比就清楚。第一次，她和医生是头一回见面，没有攒下的熟；家里人劝她"别紧张"，没有人托着她把话说完；门诊时间也短，没有人去把"下午不对劲"一句一句拆开再接。三样都薄，于是对账只对了两栏。第二次，三问纸条替她攒了一点底气，她自己先把话理过一遍；医生肯花几分钟复述、请她改；改的那一句，正是拆开重接。同一个人，同一张单子，付的力气不同，对得上的地方就不同。

这三样，胡敏说是书里的工作说法，不是能测出来的临床数值，待验。可你在自己身上就能对上：同一句"我下午不太对劲"，对一位看了你五年的医生说，和对一位第一次见面、门外排着三十个号的医生说，能说到哪一步，不一样。

对账有成本，不对账也有成本，只是付账的人换了。

一种是"再查一项"。一个名字引出下一项检查，下一项检查又引出一个新的提示、一份新的担心。看起来不花什么力气，单子上多一行而已。可在现实里，它要花时间、花检验资源、花钱；在日子里，它可能换来一时的安心，也可能换来几个月的悬心。医学上有"过度诊断"的说法：查出来的东西确实符合某种病的定义，可要是没查出来，它原本一辈子都不会给人带来症状或危害〔待核：具体发生率与适用范围以专业文献为准〕。这不是说筛查不好——早发现救过很多人，这是真的。这只是说，"再查一项"的账，要有人认，不能只往单子上加一行，就当事情处理了。胡敏管这叫没人付账的衍义：符号自己一层层往下长，账单却悄悄落到了病人的焦虑和时间上。

另一种是答案变多，对账变少。今天很多人看病之前，已经在手机上问过一遍了。胡敏书里有个构造的人物沈宜知，三十二岁，在深圳做数据工程师。他把一份健康资料

里看不懂的词拿去问手机里的对话助手，不到一分钟，屏幕上一段条理清楚的话，他读完觉得自己全懂了。可他把那几句和原文件一对，发现有的话比原文说得更肯定，有的判断说不出是从哪份资料来的。

手机帮了他：他学会了该问什么词，知道了原来文件里有自己不懂的东西。这是真进步。可他走进诊室时，以为自己带来的是"答案"，后来才明白，那更像一叠还要核实的候选说法。答案多了，可这些答案是谁的、对不对得上他这个人，没有人替他对。三栏里，标准那一栏一下子塞满了，刻痕和日子那两栏，还空着。

这件事也不必一棍子打死。手机里的回答，用得好是一张草稿：帮你把零散的担心理成几个问题，帮你认识几个陌生的词。用法上可以守一条小规矩：凡是从手机上抄来的话，在本子上另起一栏，标上"候选说法，未核"，进了诊室拿给医生看，让医生说哪一句适用于你、哪一句不适用。这样它就待在它该待的那一栏，不去冒充另外两栏。

所以对不上不可怕。可怕的是对不上被一张纸提前封住——"全绿，没事""箭头，有病""老病，照旧""手机说了，就是这样"。每一句都把一条缝封成了一个结论。

◆ 六、三问纸条和对不上登记簿

那么，一个普通人能做什么？胡敏给的办法很小，小到一张纸条。

蔡淑贞第二次去看医生，口袋里带了一张纸条。上面没有医学术语，只写着三个问题：

这张纸，到底说明了什么？

它没有说明什么？

如果今天还说不清，下一次由谁接着说？

进诊室之前，她在心里跟自己说：这次我不是来跟那张报告争输赢的，我只想让一个没说完的问题，有它该有的位置。

医生问她想先说哪件事。她说："就是我的下午。"

她一开始说得不准。先说"最近总是不如从前顺"，停了一下，又改口，说其实不是从某一天突然开始的。她怕说得夸张，也怕说得含糊被当成只是情绪。医生没有急着替她把模糊的话翻成一个病名，而是帮她分开：哪些是她当时实际注意到的，哪些是她对这些事的解释，哪些是担心，哪些是她希望得到的帮助。

听完，医生用自己的话把她的意思复述一遍，请她纠正。她改了一句："我不是认定报告漏了什么严重的问题，我是不知道怎样同时理解报告上的话和我还在过的日子。"

医生那天说了一句很平常、分量却不轻的话："我们先把您真正想问的说准确，不要因为报告在这里，就让您的问题只能绕着报告走。"他没有保证今天一定找到原因，也没有许诺哪种办法会让她好起来。

被改的只是一句话。可要是那句没核对过的概括进了病历，下一位医生读到的，可能就是一个"固执地怀疑检查"的人，看不到她真正问的，是这张纸的范围。

这一次，没有神奇的痊愈。报告还是那张报告，医生没有撤回它，也没有放下专业判断；她也没有拿到一张新的诊断书。至于后面要不要别的检查、要不要观察一段时间，那是医生依据她的实际情况、照着规范和她一起商量的事，这本书不替医生写。真正不同的是：这一次，对不上没有被"结果正常"四个字提前关上门。

快结束时，她指着自己那张纸条上第三个问题问："要是今天还说不清，这件事写个'未决'，会不会就再也没人管了？"医生没有给她一句空的"会好的"，而是说明了按照这里的流程，后面的事由谁、在什么情形下接着看。

这一问，她在学校天天碰到。家长来问课程安排，负责的老师一时拿不到最终的消息，也可以清楚地说：这件事已经交给哪个岗位了，什么时候能有更新，有了变化怎么通知您。她从不要求同事凭想象给家长一个答案，可她也不愿家长的问题被当成一份没有主人的文件塞回柜子。她要的就是这个："未决"可以，"无主"不行。

回家路上，她在手机备忘录里写了几行：今天哪几件事说清了，哪几件还没有，自己哪一句意思被正确地听见了。

这三行字，其实就是一张最小的三栏单。胡敏建议的样子大致是这样，每一栏都写来源和日期，空格可以诚实地留着：

刻痕（现实记录）	标准（专业解释）	日子（我的经验）
某日体检报告，所列项目在报告标注的参考范围内	这份报告能说明什么、不能说明什么，由医生依当次资料说明	约半年来，有些下午不如从前从容；想弄清两件事怎样一起说
（来源、日期）	（谁说的、哪一天）	（我自己记的，哪几天、几点）
还缺什么：——	还缺什么：——	还没说完的：下午的事，下次谁接着说

这张单子不判断蔡淑贞为什么不舒服，不把"有些资料正常"说成"一切正常"，也不把她的感觉抬成诊断。它只做一件事：让三样不同来路的话，在一张桌上各有一个格子。

一次门诊的三栏是一个截面，还需要一条线把它连到下一次。胡敏书里设想了一本"对不上登记簿"：哪一件对不上的事被指出来了，就给它一个编号，比如 C-017，写上是哪天谁提的、现在什么状态、下次谁接。编号指向一件事，不指向一个人——C-017 不是"那个难缠的病人"，只是"上次有一句话没说完"。哪天弄清楚了，就写"已接上"；要是后来发现那根本不是一件对不上的事，也可以写"原先以为的差别不成立"，并写明原因。这本登记簿书里自己也说只是个研究原型，有没有用、值不值得花这份人力，要研究了才知道（待验）。

对普通人，用不着等医院有这本簿子。自己的本子上就能记，照胡敏的规矩：不记状态记事件——不写"今天又不舒服"，写"周二下午三点，批完第二摞请假单，想停下，停了二十分钟缓过来"；只增不改——前面写错了，后面另起一行更正，不涂掉；每一笔先写一句"什么情况出现，我就算看错了"。下次进诊室，带的就不只是一张全绿的单子，还有一页说得出钟点的下午。

家里人在这本账里站什么位置？胡敏有一条规矩：家人是见证人，不是债主。蔡淑贞的丈夫不必替她判断"是不是想多了"，也不必天天追问"今天下午又怎样"；他能做的，是在她记下某个下午时，在旁边签一个"我看见了"——那天她回家比平时晚坐了半小时才去做饭，他看见了。见证人让这一笔有了第二个证人，日子那一栏就不只是她一个人的

嘴。债主就不同了：债主会说"你上礼拜还说好些了，怎么又不对"，把一本对账的本子变成一本讨债的本子。贺嘉仪的女儿做的，就是见证人：她没替母亲怀疑医生，也没替医生说服母亲，她只是陪母亲把一句话写清楚。

还有一件事要说在前头：这本小账不是给自己再添一张考卷。有的人一记起来就停不下，每天把身体的每一点动静都写进去，越写越紧张。胡敏的规矩里，记账是为了下一次门诊能对上话，不是为了每天给自己打分。要是记了两三周，心里反倒更慌，就停下来，把这件事也告诉医生。

体检单装不下的东西，不是没有，是还没有格子。可是，格子就只能由眼睛来画吗？刻痕、标准、日子，三栏都是可以写下来、可以看的。要是有一种读法，不靠看，靠手——三根手指搭在腕上，它读到的又是什么，算不算数？下一章，我们去看中医的那双手。

◆ 怎样算错

第一，如果认真比较之后发现，带三问纸条、用三栏单的门诊，和做得好的常规随访相比，在事先约定的沟通结果和后续管理上并没有更好，那"三栏对账有用"的说法就要收窄，至少不能往所有门诊推。

第二，如果研究发现，一个人认不认同自己的诊断标签（"我就这样了""我没病"），和后来的管理、预后并没有像本章说的那样连在一起，那"石心"这一套说法就要改。

> 带走的话
>
> 一张纸处理完毕，不代表一个人的问题已经说完。

小账　今天能试的一件小事——今晚睡前，花五分钟，为下一次门诊写一张三问纸条：这张纸说明了什么？没说明什么？下次由谁接着说？再在背面写一行最近一次不对劲的具体时间和你当时在做什么，折好，放进你看病时一定会带的那个袋子里。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 8 章

中医的手：脉诊是触觉 SDE

> **胡敏的问题**　体检单我看得懂：一行字，一个数，一个箭头。可是设想这样一回事（构造的例子）：带孙子的周阿姨陪婆婆去看老中医。老先生三根手指往婆婆手腕上一搭，闭着眼，过了好一会儿，说："你这一阵晚上睡不踏实，饭后肚子发胀。"婆婆一下子就红了眼睛——这两件事她谁也没说过。可是周阿姨自己也去搭过脉，老先生说她"肝气郁"，她换了一家诊所，另一位先生说她"脾虚"。　一头是说中了，一头是说岔了。我想问的是：三根手指一搭，能读到体检单读不到的东西吗？读到的东西，算不算数？

上一章，我们跟着蔡淑贞走了一趟西医的门诊。她的体检单全绿，可那半年每天下午的不对劲，纸上没有格子可写。我们给她做了一张三栏单：刻痕、标准、日子。刻痕是仪器从身体上读下来的数；标准是大家约定的范围和病名；日子是她自己怎样过、怎样觉得。

那一章留下一个问题：仪器读的，大多是给眼睛看的东西。一个数、一条线、一张灰白的片子。那么手读到的东西，耳朵读到的东西，在哪里？

这一章去找手。找到的是中医诊室里最老的一个动作：切脉。

先把话说在前面。这一章不评价任何一张方子、任何一味药好不好用，也不建议谁去看中医或者不看。它只做一件事：把"三根手指一搭"这个动作慢慢拆开，看看手指在那一两分钟里到底做了什么，读到了什么，又有哪些读到的东西还站不稳。

◆ 一、邓守仁调匀呼吸，数满五十动

我们请一位老先生出场。他叫邓守仁，七十一岁，湘中乡下的老中医，切脉切了四十多年。他是王德生在《光的科学之外》里构造的人物，不是真人。下面这个场景，也是构想的。

一个落过雨的早上。堂屋里一张旧方桌，桌上一只布面的小脉枕。邻村来了一个中年人，坐下，把左手手腕搁在脉枕上，掌心朝上。

邓守仁不急着按。他先让那人把袖子往上捋一捋，手腕放平，别使劲。然后他自己坐直，慢慢吸一口气，慢慢吐出来，再吸，再吐。他在调自己的呼吸。

为什么要先调自己？老派的切脉，讲究拿医生自己的一呼一吸当尺子，去数病人的脉在这一息里来了几下。古书里有"人一呼脉再动，一吸脉亦再动"一类的说法〔待核：《光的科学之外》 引《素问》〕。在没有钟表的年代，医生拿自己身体的节奏，去量另一个身体的节奏。所以他得先让自己的那把尺子稳下来。尺子自己乱了，量什么都乱。

你看，切脉还没开始，手指还没落下，两个人就已经缠在一起了：邓守仁的呼吸是量具，那人的脉是被量的，可量具和被量的东西，在同一间屋里、同一段时间里一起走。

然后手指落下。中指先落，落在手腕掌后那块微微隆起的骨头内侧，那一处叫"关"；食指挨着往手掌那头落，叫"寸"；无名指往手肘那头落，叫"尺"。三根手指并排，贴在同一条动脉上，前后不过两三寸。

手指落下以后，看上去什么也没发生。邓守仁眼睛半闭，像在听什么。可是你凑近看，那三根手指一直在动，动得很细。

先是轻轻搭着，几乎只是皮肤碰皮肤。过一会儿，稍稍压下去一点，停住。再过一会儿，压得更深，深到能感到底下骨头的硬。然后又慢慢松回来。中医管这三层叫"举""寻""按"：轻取、中取、重按。有时候三指一齐按，有时候只留中指，另外两指微微抬起；有时候手指在动脉上往左往右挪一点，像在找那根管子的边。

这里要换一个眼光看。我们平常以为切脉是"摸一下脉跳"，好像脉就在那里，手指放上去读一个数就完了。邓守仁做的不是这件事。他每换一次轻重，每挪一次位置，都是在问一句话："这样按，你怎样？""再深一点呢？""单按这一指呢？"脉给他的，是一句一句的回答。

举、寻、按，不是三个读数。它们是手指发出的一串"问"。

他还要按很久。古书里有"五十动"的说法，说的是数满五十下，看中间有没有歇止；张仲景也批评过切脉"动数发息，不满五十"的草率〔待核：《光的科学之外》　　引《灵枢》与《伤寒论》序〕。不管这个数字今天怎样理解，它背后的道理很朴素：一下两下，读不出样子来。脉的样子是随着一下一下的脉来脉去，慢慢冒出来、成了形、立住的。跳三五下就下判断，等于看了一眼影子就说出整座山。

几分钟以后，他换那人的右手，再来一遍。

这一两分钟里，他取到的是什么？外人看到的，是一个老人把手指放在别人手腕上，一动不动。一台只记压力的仪器，会记下一串起伏的曲线。可是邓守仁知道，他在按、在松、在挪、在比、在等。他的手指在问，脉在答。

还有一样常被漏看的：被按的那个人，也不是一块不动的木头。邓守仁让他"手腕放平，别使劲"，不是客套。那人要是攥着拳、绷着肩、心里慌，手腕上的脉就带着这份慌；他要是刚爬了坡赶来，脉就带着那段坡。所以老先生按一会儿，常常会停下来问一两句："走路来的？""昨晚睡得怎样？"《发生的身体》　　里那位老中医，搭着脉问的是："醒的时候，心里是空的还是满的？"问话不是切脉以外的另一件事。手指在问，嘴也在问，病人的回答又改着手指下一步怎样按。望、闻、问、切，书上分成四样，在诊桌边上，它们是缠成一团同时走的。

拿这个跟西医测血压比一比，很有意思。西医的规矩是：量之前静坐五分钟，不说话，手臂放平。这个规矩是对的，它要把"刚爬了坡""心里慌"这些东西尽量挡在外面，让不同的人、不同的日子量出来的数能放在一起比。邓守仁走的是另一条路：他不把这些挡在外面，而是把它们一起按进去，再在手指下慢慢分。前一条路换来的是可比，后一条路换来的是一个整的人。两条路各有各的价钱，这一章后面会一笔一笔算。

周阿姨陪婆婆看病时看见的那三根手指，也是这样。婆婆红了眼睛，不全是因为老先生"说中了"。还因为在那一两分钟里，有一个人用手、用呼吸、用耐心，跟她的身体一句一句地对了话。这一点，我们先记下，到第五节再回来算它的账。

◆ 二、脉象为什么都像手摸得到的东西

脉书上怎样形容脉？

滑脉，说它往来流利，"如盘走珠"，像一颗珠子在盘子里滚过去。涩脉，说它往来艰涩，"如轻刀刮竹"，像一把轻刀刮过竹子，一顿一顿。弦脉，"端直以长"，"如按琴弦"，手指按下去，像按在一根绷直的琴弦上。紧脉，"如转索"，像按着一根正在拧的绳子〔待核：以上比喻据《光的科学之外》所引历代脉书〕。

你留意这些比喻用的材料：珠子、盘子、刀、竹子、琴弦、绳索。几乎全是手摸得到、手用得着的东西。很少有"像一道光""像一片颜色"这种从眼睛那里借来的说法。脉学的词汇，整个是一套手的词汇。

这不是古人不会用数字。是他们手上的东西，一个数字装不下。"如盘走珠"一句话，同时给出了珠子的圆、滚的顺、盘子的平。一个数给不出这么多。

那么，手到底摸到了什么？我们拿两组最常说的对子来看：浮和沉，滑和涩。

先看浮沉。浮，是轻轻一搭就感到它在跳，重按下去反倒弱了；沉，是轻搭感不到什么，要按到深处才觉出来。

拿一件日常事来体会。冬天穿了三层衣服，口袋里有一枚硬币。你隔着衣服摸，轻轻一碰，是外套的布；稍稍压下去，是毛衣的软；再压，才碰到硬币的硬边。硬币在哪一层，你是靠一层一层压下去、比每一层的回应摸出来的，一下摸不出来。

浮沉也是这样。邓守仁压下去，指腹和皮肤、皮下的肉、动脉的管壁、管子里一阵阵涌来的血贴在一起。他压得越深，动脉被压得越扁，血顶他手指的劲就跟着变；动脉一下一下的顶劲，又反过来改着他指腹上的感觉，告诉他该不该再压。从浅到深，每一层和上一层比，跳得更显还是更隐，哪一层最显——这一串比出来的不一样，排成了一个次序。而"浮"或"沉"，就是随着这串按压一点一点冒出来的：刚搭上，只冒出一点跳；压

过两三层，"哪一层最显"开始成形；三层走完再松回来对一遍，这一脉在深浅上的样子才立住。

你看，这里面同时有三样东西：手指和脉在互相改写，深浅的不一样在排成一串，浮沉的样子在一层层冒出来。三样不是先后三步，是同一下按压。

再看滑涩。夏天拿着浇菜的水管，水流得顺的时候，手心里是一股匀匀的、滑过去的劲；水里夹了气泡、管子里有沙，手心里就是一顿一顿的劲。你不用看水，就知道水流得顺不顺。

滑涩说的就是这种流动在指下的样子。这一回，人最先抓到的往往是"先后"：一下脉来，从起到落，滑的那一下起得圆、过得快、落得干净；涩的那一下起得滞、中间像被挡了一挡、落得拖。三指并排，还能感到这一下从寸滚到尺，是一气过去，还是一段一段过去。可它同样不只有"先后"：血流在推手指，手指的压力又在改着流动，按重一点，同一脉可能从滑里显出一点涩来；"珠"这个形状，也是随着几十下脉来脉去，先冒出一点圆，再滚成形，最后才立成"这是一脉滑的"。

弦也一样。家里阳台上的晾衣绳，松松的那一根，你按下去，它软软地让开；绷紧的那一根，你按下去，它硬硬地顶回来，而且你在这一头按，另一头也跟着动。你摸的是一处，感到的是一整根。弦脉叫"端直以长"，说的正是这个：三根手指从寸到关到尺一路比下去，那股绷着的劲是连着的、直的，没有在哪一处断掉。它先是指下一点硬，再是一条直，最后才是从头到尾通着的一根。

写到这里，读者也许会想：浮沉像是在说"按出来的"，滑涩像是在说"流出来的"，弦紧像是在说"显出一根弦"——是不是浮沉管纠缠、滑涩管差异、弦紧管显露？

请不要这样对。每一组对子都含完整的三样，只是人在体会某一组时，最先抓到的那一样不一样。拿一组对一样，就把脉又切回成三块。而且在真实的一脉里，三组对子不是分开来的：邓守仁按下去，浮沉、滑涩、弦紧同时在指下，彼此牵扯。脉书为了教，把它们分成几组；手指上，它们是一团。

还有一件小事，导论里九岁的罗朵朵早就告诉过我们。她摸橘猫，手一停，感觉就淡下去了。第1章摸钥匙也一样：手不动，什么也摸不出。脉也是这样。手指如果只是放

着，不按、不松、不挪，过一会儿，指下就只剩一个模模糊糊的"在跳"。浮沉滑涩，都要手指动起来、问起来才有。

这就是触觉 SDE。用全书的白话说：手和脉缠在一起的那一片是土（E），一串轻重、先后、几处之间的不一样是路（D），浮沉滑涩一层层冒出来的样子是形状（S）。三样是同一件事，分开说，只是为了想清楚。

◆ 三、波形留下了答，丢掉了问

假如有一位做触觉传感器的工程师，带着一台脉搏仪来到邓守仁的堂屋。

《光的科学之外》 里正有这样一个人，叫许蔓，在深圳一家机器人公司做触觉传感——也是构造的人物。她的仪器，核心是一个压力传感器，用带子绑在寸口上，带子勒到一个固定的松紧，屏幕上就画出一条起起伏伏的曲线：脉搏波形。

先说公道话。这条曲线有用。现代医学用脉搏波在动脉里传播的快慢，来估计血管硬不硬，这是正当而有成效的研究。它和中医脉诊问的不是同一个问题，不需要替中医负责，也不该被拿来贬低。

可是，如果把这条曲线当成"邓守仁手指下的那一脉"，就丢了大半。丢在哪里，可以一条一条说。

第一，单点。传感器贴在一个点上。邓守仁是三片指腹，每一片按到的是一片，三片前后挨着，按关的时候寸和尺也在牵动。弦脉的"长"、滑脉的"走"，都是在几处之间才显出来的东西。一个点上，它们不存在。

第二，单通道。传感器只记压力随时间怎样变。邓守仁的指腹记的远不止这些：管子有多宽，管壁是软是韧，按下去往哪边让，皮肤是凉是温、是干是润。这些在同一下按压里，同时到达他的手指。一条压力曲线，把这一团压成了一根线。

第三，去掉了"问"。这一条最要紧。带子勒到一个固定的松紧，就不再动了。可邓守仁的手指从来不固定。他每改一次按法，脉就给一个不同的回答；他判的，正是"我这样按，它这样答；我换个按法，它换个答法"这整场问答。固定压力下的波形，是把一场对话换成了一段独白。

所以说：录成波形，留下了答，丢掉了问。

有意思的是，西医自己手里有一样东西，恰恰把"问"留下了：量血压。袖带缠在胳膊上，先打气压紧，再慢慢放气，医生把听诊器放在袖带下面，听血流重新冲过去时的那几声。压紧、放松，是在问；那几声出现、消失，是在答〔待核：《光的科学之外》　记此为柯罗特科夫 1905 年报告的"柯氏音"〕。这是一次很标准的"按下去多深、它怎样回应"的问答，而且是手和耳朵一起的问答。

这一比，事情就清楚了：问题不在中医西医之分。问题在一种取法有没有把"问"留下。

换一个角度，还能看出两条路的先后正好相反。仪器那条路，是先得到一幅图——波形，这是先亮起来的"形状"；再在图上量出峰、谷、间隔这些不一样，这是"路"；最后才用一个生理模型去推想图背后血管和血流是怎样缠在一起的，这是"土"。邓守仁那条路，是先让手指和脉贴在一起、互相改写——土先当家；在改写里按出一串深浅、先后、几处之间的不一样——路跟着清楚；浮沉滑涩才随之冒出来、立住——形状最后成形。这就是全书反复说的六路径里的一条：先泡在里面，慢慢有了门道，最后成了样子，叫沉淀型。

两条路取到的东西不一样，原因不在机器和手，在于它们从哪一样先起步。这里要小心一句：说"土先当家"，不是说那时候路和形状还没有。三样一直都在，只是开头那一刻，是手和脉贴在一起的那份纠缠在领头，门道和样子还微弱。

那为什么我们这么容易相信"波形就是那一脉"？《光的科学之外》　给了一个词，叫"代签"。

拿日常事来讲。家里老人不识字，银行要她签字，儿子替她签了。这一签是有用的，事情办成了。可是时间一长，银行只认儿子的笔迹，再没有人记得，原件其实是老人那一句"我同意"。

科学里也常常这样。手和耳朵读到的东西，说不清，记不下，传不走。于是先让眼睛看见一个结果——一条曲线、一个数——再写一个方程去把它"补签"上，说：这就是那

一脉，这就是那个声音。补签本身没有错，很多时候还很了不起。错在签久了，大家就把代签当成了原件，忘了原件是手指和脉之间那一来一回。

许蔓自己公司里，也有一个一模一样的老难题。机器手去抓一只桃子，最省事的做法是给它设一个固定的握力，握到这个力就停。这样的机器手抓得住，却分不出生熟，因为它只握不问。会挑桃子的人，手是一捏一松、再捏一下的。菜市场里挑西瓜的人也是这样，拍一下，听一声，再换个地方拍。机器手的毛病和脉搏波形的毛病，是同一个毛病：把一场问答压成了一个设定值。

不过，这里也要诚实地说另一面。老中医的手不是一台完美的仪器。人的触觉敏锐得惊人，能分出粗细、软硬、曲直，可它也会被骗，也带着自己的习惯和偏向。四十年练出来的手，是在一只只手腕上磨出来的；磨出来的手，也可能把一个习惯磨成了偏见。两位老中医按同一只手腕说法不一，在中医内部本来就是一个真问题。手指可贵，不等于手指不会错。正因为它会错，才需要想办法帮它稳住、传下去、验一验——这是第五节、第六节要说的事。

胡敏问"读到的东西算不算数"，这里先给半个回答：一个东西没有被录成波形，不等于它不存在；它只是还没有找到一种不丢掉"问"的记法。

◆ 四、"气"是一本总账

脉诊读到的东西，中医最后常常收在一个字上：气。气虚、气滞、气不顺、肝气郁结。

《发生的身体》里有一个场景，很家常。一位老太太在饭桌上说"我这两天气不顺"。是心情？她这两天确实容易发火。是胸口？她按着胸骨下面那一块，说有点堵。是力气？上楼梯比往常喘。是胃口？饭只吃了半碗。还是脸色？女儿说她这两天脸黄黄的，没有光。

一个字，同时管着心情、胸口、力气、胃口、脸色。这正是气的好处，也是气的麻烦：一个总名，什么都装得下，所以什么都推不翻。

胡敏是记账的人。她看这件事，会说得很直：一个仓库，进出什么都只记"货物"两个字，仓库再大，也对不了账。

《发生的身体》 做的，就是给气分账。它把中医里叫作气的那一大片东西，分成五笔：

账目	它在说什么	落在哪个号位
阴阳	两头合成一片的"势"：上下、表里、寒热	三号位，场
经络	沿线分布的"路"和"点"	三号位，分布
阴平阳秘（平和）	一种好的状态：不偏、不躁、有从容的余地	三号位（《发生的身体》 原书把这一笔归在三号位；本书只叫它"平和"）
五行	相生相克，一圈一圈的变化与节律	二号位，变化
藏象	心肝脾肺肾这些功能单位	偷借来的一号位："那儿有"

号位这个词，第6章讲过：一号位是"那儿有"，摆在那里的东西；二号位是"正在"，变化、往来；三号位是"我"，分布、一片场。这里只是借它们给每一笔账一个落脚处。

前三笔落在三号位，说明中医最立得圆的，是"一片""一张图""一种从容"——这些都不是一个数说得清的东西。第五笔最容易被误会。中医说心肝脾肺肾，本来说的不是解剖台上那几块肉，是一组一组功能的表现。可是它的名字和解剖学的器官同名，它的做法又处处离不开一个"摆着的对象"：药归哪一经，穴扎几分深，脉的寸关尺对哪一脏。框架里不立一个"那儿有"，做法里又离不开，这就叫"偷借"。中医说"肾虚"，西医说"肾功能正常"，两边说的根本不是一件东西——一个名字，两副身体，各说各话。

分了账有什么用？每一笔账，可以各自拿一张"验货单"来问。三个问题：

一、它主要靠哪一种感官读出来？ 二、换一个医者，独立读，结果一样吗？ 三、它能接上一个读数吗？

拿脉来试一下。"这一脉偏沉"——靠手读出，这一条清楚；换一个医者独立读，是不是也读出"偏沉"？今天还说不准；能不能接上一个读数？也许能，比如把"按下去多深、

它回应多强"画成一条曲线，可这条线还没有被好好立起来。三问里，第一问过了，后两问挂着。

再拿"气不顺"来试。靠哪种感官？几种都有：看脸色、摸脉、听她说话、问胸口。换一个医者读，结果一样吗？开头那位周阿姨，一家说"肝气郁"，一家说"脾虚"——这就是第二问答不上的样子。能接上读数吗？一个总名，接不上。

答不上来的账，不是假账。它只是还挂在"待检"下面，不能当成已经立住的东西。

五笔账里，有一笔特别值得普通人留意：五行那一笔。木生火，火生土，一圈一圈地转；肝克脾，脾受制。它说的是"怎样变"。可是它里面藏着一个问题，五行自己没有回答：一次被扰动以后，要多久才回到原来那一带？是一个钟头、一夜，还是一个星期？中医说"平人""平脉"，讲的是一个人不偏不躁、从容。《发生的身体》 给了一个很好记的读法：所谓"平"，大致是一个人在白天和夜里、在家里和诊室、在忙和闲之间，都落在自己那一带、不乱跳。这里说的是一个人自己跟自己比，不是跟人群的平均比。

这两件事——"回来要多久"和"晃得有多开"——恰好也是西医体检单上最少写的两样。体检单写的是"此刻在哪里"。下一章讲三高，我们会发现，这两样正是"管住了"和"治好了"之间那段没人量过的距离。

还有一点要守住：分账不是拆台。《发生的身体》 自己也说，气本来就是要合在一起讲的，合着讲有合着讲的好处——一个字让人一下子把心情、胸口、胃口连在一起想。分账只是给这个总名补上一本明细，好让人知道哪一笔能被读数接住，哪一笔眼下只是手艺，哪一笔借的是别人的名字。如果有人能证明这五笔在实际用的时候根本分不开，处处串在一起，这个分法就失败了。

《发生的身体》 那个饭桌场景还有一个结尾，很值得学。当天晚上，女儿问老太太："你这两天，是一直都不顺，还是有时候好些？"老太太想了想："上午还行，到下午就不行，晚上看了电视反倒好点。"

这个回答，比"气不顺"四个字多了三样东西：什么时候好，什么时候坏，坏了多久缓过来。这正是胡敏的记账规矩：不记状态记事件。"气不顺"是一个状态，记三十遍也还

是"气不顺"；"下午三点以后胸口堵，晚饭后看电视时松下来"是一个事件，记三天就能看出它跟什么同拍。

这一步，普通人自己就能做。不必懂阴阳五行，也不必替医生下判断。

◆ 五、中医不科学，科学也片面

现在可以正面回答"算不算数"了。

常听到一句话："中医不科学。"这句话我们先认账。它说对了不少东西。

平常人说中医不科学，心里其实装着三件不同的事。第一件，疗效没被检验清楚：某个方子到底对谁有用、有多大用，说不出一个让旁人服气的账。第二件，理论接不上：阴阳、五行、经络、气，和今天的物理学、生物学对不上号。第三件，取证传不下去：同一只手腕，这位医生说"弦"，那位说"紧"，第三位说"有点滑"，谁对谁错，没有一样能摆在桌上比的东西。

这三件都是真的。今天的中医，确实还不科学。说中医的人不该躲这一句。《光的科学之外》 里，邓守仁自己也认了这一半：他说"弦"，他徒弟也说"弦"，两个人说的是不是一回事，没人能拍胸脯。

可是这三件事分量不同。第一件，现代科学有很公平的办法去检验，中医并非完全走不通；第二件，一套理论的词接不上今天的词，可能是理论有问题，也可能是今天的词只够描述一部分世界，这一章不越界去判。真正要下刀的是第三件，因为它是另外两件的根：取证传不下去，"证"就立不稳；证立不稳，疗效就没法分组去检验，理论也只能悬着。

而第三件，恰好是一个感官问题。

打个比方。一场歌唱比赛，评委只看照片打分。照片上看得出歌手站得直不直、嘴张得大不大、衣服整不整齐，看不出音准不准、气息稳不稳。这样评出来，唱得最好的人很可能落选。你不能说照片是假的，照片很真；也不能说评委不认真，他看得很仔细。错在用一种感官的取证，去裁判另一种感官的本事。

今天检验一个特征算不算数，规矩大多是眼睛的规矩：能被看见，能被记下，能被别人看见同样的东西。拿这把尺子去量手指读到的东西，手指一定输。所以王德生说得两头都不讨好："中医不科学，科学也片面。"中医该补的课是真的；可量它的那把尺子，也只长了一只眼睛。

这里说西医多走眼睛、中医多走手，说的只是侧重，不是一医一感。西医也用听诊器听、用手按肚子，中医也望舌、看脸色；而且看、听、摸，每一种感觉里都含着完整的显露、差异序列和纠缠，只是摸最容易让人觉出那份缠。

那中医该做什么？《健康的三个本来》的回答很具体：解冻对比。不是去学西医的化验，而是让"我这样感觉"有一个可以被别人重新做一遍的办法。比如，同一位医者，三次把同一只手腕，是否三次读出同样的弦；两位医者隔着帘子，各按各的，是否读出同样的弦。这样的小试验，不伤中医的手艺，反而把手艺从"人同此心"的信里捞出来，放到可以被检验的桌面上。《健康的三个本来》 还提到一个先例：清代王清任亲眼去看、去对照，写成《医林改错》，发现不少地方与经典不合〔待核：《健康的三个本来》 所述生平与成书年份〕。他做的，正是"拿出来对"这件事。

说到这里，还要正面对上一位"敌人"的近邻：中医里人人熟悉的"痛则不通，通则不痛"〔待核：出处〕。这句话是 SDE 的同盟。它看见了一件很准的事：痛的背后，往往是东西过不去。

可是 SDE 的"通"更宽。《晕痛苦》说，通不只是气血通：还有想得通、做得通、心里通。一个人胃痛久治不好，检查没有大毛病，后来拖了很久的一件工作难题解开了，胃痛跟着没了——报信的地方，不一定是出事的地方。这不是说胃痛是"想出来的"，该查的照样要查；是说"通"这件事，走在身体、日子和心里三条线上。只在一条线上找不通，可能找错了地方。（这一层第11章细讲。）

另一头，还有一种说法也要正面对上，它听上去是在替中医说话：中医讲整体，西医只治局部，所以中医什么都能调。这句话说对了一半。中医确实一上来就看整个人，看他什么时候好、什么时候坏、吃饭睡觉怎样，这是它守得最好的地方，也是体检单最常丢的地方。可是"整体"两个字一旦被当成万能钥匙，就会把五笔账又合回一个总名：什

么都能解释，也就什么都推不翻。高烧不退、胸口突然剧痛、说话突然不清楚，这时候要的是急诊室，不是整体观。整体观守的是日常里的"不顺"，不是急症里的"真"。

解冻对比还有一条纪律，邓守仁那段构想的对话里也点到了：这类重复不重复、一致不一致的小试验，是为了找出哪一种按法、哪一种说法更稳，不是拿来给医生排名、发证、打分。一拿去排名，医生们很快就会学着说一样的词，哪怕手指下的感觉并不一样——词对上了，手没对上，账就又假了。

所以，回到胡敏的问题。三根手指读到的东西，算不算数？

它读到了体检单读不到的一部分：一场问答，一片的样子，一个人跨情境稳不稳。这些是真东西。但它们今天还没被立成能传下去、能被重复、能接上读数的单位。所以它"算数"，但还没"入账"。婆婆被说中的那一回，是真的；周阿姨被说岔的那两回，也是真的。两样都要记下来，才是一本诚实的账。

◆ 六、先人、后机、再回人

有人会说：那还不简单？让 AI 来做。给它几万条脉搏波形，让它自己学，总能学出个"弦"来。

这件事值得认真想。AI 今天最擅长的，恰恰是视觉那一套数学：图像、曲线、一格一格切好的点。它接走视觉数学，是顺手的事，因为点本来就切好了。可是脉的东西，丢就丢在被切成点的那一刻——单点、单通道、去掉了问。拿一大堆已经丢了大半的数据去学，学得再好，也只是把丢掉的那部分丢得更整齐。

还有一层。手指下的脉，是触觉和节律一起来的：按到多深，是手；一下一下的先后，有一点像听。邓守仁半闭着眼"像在听"，也许不全是比喻。把压力和节律分成两串数据各记各的，再拼起来，对得再齐，也只是并排，不是缠在一起。AI 没有跨感官的纠缠，它没有一只既在按、又在等的手。

所以《光的科学之外》给了一条次序：先人、后机、再回人。

先人，是让那一来一回先在一个人身上稳定下来，并且被这个人立成一个能说、能记、能教的单位。哪怕很粗。比如把"一次切脉"定成：三个深度各停多久，三指怎样单按总按，每一次换按法之后回应怎样变——这比一个"弦"字多了好几样可以对的东西。

为什么一定要先在人身上立？《光的科学之外》 里许蔓学拍西瓜的那段经历，讲得最明白。她每周去小区门口的水果摊买两个瓜，拍了再买，买了切开，切开尝，尝了在本子上记一笔。头一个月，她拍十个错六个。她发现自己拍的时候，眼睛总盯着瓜皮的花纹，好像能看出点什么来；闭上眼睛拍，反而准了一点。第二个月，她注意到自己并不是每一掌都拍得一样：头一掌是探路的，轻一点；听到声音以后，第二掌会自己换个位置、换个力道。她在本子上写：一拍不是一下，是一串，后一下由前一声定。

这句话，放到脉上也一样。一次切脉不是一下，是一串，后一按由前一答定。这个单位，不是从方程里抄来的，也不是从照片里看出来的，是从那一来一回本身长出来的。只有一个真在按、又肯追问自己"我为什么换了按法"的人，才立得出来。

我们可以设想娄底城里一位三十出头的中医学徒（构造的例子），跟着老师抄方三年。老师按完一只手腕说"偏弦"，她也去按，按完在本子上不只写"偏弦"两个字，还写：三指总按时那股劲是不是连着；单按关部时有没有变；轻搭和重按哪一层最显；按了多久才敢下这个字。一年下来，她的本子上有几百条这样的记录。她慢慢发现，自己和老师对不上的地方，多半不在"弦不弦"，而在"按到哪一层才算"。这一发现，比一千条"偏弦"都值钱——它告诉下一个人，单位该立在哪里。

后机，是把这个单位交给机器，让机器照着单位去采、去学、去放大。机器能按上千只手腕，能把不同医者立的单位放在一起比，看谁的更稳。要紧的是，机器采的时候，也要照着那一串来：自己按、自己松、自己挪，并且按照前一下的回答决定下一下怎样按。只会被动地读一条线、再给出一个判断，那还是在"看"，不是在"摸"。

再回人，是把机器学出来的东西送回人的手里对账：它的提示，能不能帮一个学徒的手长得更快？老手按过以后，说"对头"还是"不对头"？这一步最容易被省掉，也最要紧。不送回人的手里，机器学出来的模型，几年以后又会变成一份新的代签。

《光的科学之外》 为这条路下了一个预言，本章照抄它的分量，只作待验：如果把脉的特征从"单点波形"改成一把"伞"——记下按压深度和回应的整条曲线、寸关尺三处怎样互相牵着——那么不同医师之间读得一致的程度，应当比只看单点波形更高。这件事还没有人做过。它也许对，也许错。

对普通人来说，这一节落到两件很小的事上。

今天手机上已经有不少"测脉""测体质"的小程序，拍一张舌头、按一下摄像头，就给出一个"气虚""湿重"。拿这一节的话去看它们，可以问两句：它取到的，是一场问答，还是一个点上的读数？它学出来的东西，有没有送回老手的手里对过账？两句都答不上来，它给出的那几个字，就只能当一个聊天的话头，不能当一张诊断。

第一件，看中医的时候，可以问一句："您摸到的是什么？"不是去考医生，是请他把手指读到的东西说出来：是浅还是深，是顺还是一顿一顿，是左手和右手不一样，还是今天和上回不一样。医生说出来的每一句，都是你那本账上的一行。下次换一位医生，也可以拿这一行去对一对。

第二件，西医的检查不丢。手读到的东西再真，也替代不了一张该做的化验、一次该照的片子。我们在胡敏书里学到的规矩是：身体账和付出账两本都要记，哪本也不能拿来勾销另一本。中医的"您这阵睡不踏实"和西医的"血红蛋白偏低"，可以同时是真的；两张纸对不上的地方，正是下一次该问的地方。

我们设想周阿姨下次再去看中医，带上一个巴掌大的小本子（构造的例子）。她在一页上画两条竖线，分成三栏。左栏写"医生摸到的"：这一回老先生说"脉偏沉，按到底有点涩"，她照着记下，再写上日期。中栏写"我自己的日子"：这一周什么时候最不舒服、跟什么同拍——她记的是"下午四点接孙子之前肩紧，接回来吃过饭反而松"。右栏写"西医的单子"：上个月体检，哪几行有箭头，哪几行没有。

三栏不必互相证明，也不许互相勾销。左栏写"偏沉"，不等于右栏的数就不用管；右栏全绿，不等于中栏那一行"下午四点肩紧"就可以划掉。三栏对不上的地方，打一个小圈。下回不论去看哪一位医生，就带着这几个小圈去问。这就是胡敏那条规矩：不记状态记事件，只增不改，每一笔先想好"什么情况出现，我就算记错了"。

还有一条底线，这里再说一遍：胸痛、突然一侧无力、说话不清、高烧不退、便血、体重莫名其妙往下掉——这些时候不要等谁来搭脉，立刻去医院。那时候当家的是急诊室。

这一章读到这里，手读到了，耳朵也读到了，眼睛早就读到了。可是读到以后呢？一个人血压高，中医摸出"弦"，西医量出"148"，药也吃了，数也降了——这算好了没有？下一章，我们去看最常见也最难的那件事：三高。读到了，怎样管，怎样治。

◆ 怎样算错

这一章的说法，有两种大局面一出现，就要收回或收窄。

第一种：有人照《光的科学之外》的预言去做了，把脉的特征改成"伞"——记整条按压曲线、记寸关尺三处的牵连——结果医师之间读得一致的程度，和只看单点波形差不多，甚至更低。那么"手指读到的东西，能被立成更好传的单位"这句话就错了，至少在脉上走不通；触觉要另找单位，这一章第六节要改写。

第二种：同一位经验足的医者，在看不到病人、不知道上回结果的条件下，三次按同一只手腕，三次读出的东西都对不上。那么这一章说的"手指读到的是一场真问答"，就得收窄成：它是一场真问答，可连同一只手都还没能把它稳住——那离"入账"就比本章说的还要远。

> 带走的话
>
> 老中医的三根手指不是在读一个数，是在跟脉一问一答；录成波形，留下了答，丢掉了问——读到的是真的，入账还要一步一步来。

小账　今天能试的一件小事——今晚洗完脸，坐下来，用右手食指、中指、无名指搭在自己左手腕掌后那一段，摸一分钟——先只是轻轻搭着，再慢慢压到能感到底下骨头的硬。在纸上写两行：轻搭时手指读到的是什么，重按时又是什么。不必判断好坏，只记下这两种不同。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 9 章

管得住，治不好：三高的 SDE 读法

> **胡敏的问题** 老隋吃了九年降压药，每天早上刷牙之前先吃一粒。体检单年年写着"控制良好"，医生每回都说"继续保持"。照常理，这就是好了吧？可是他老伴问了一句："那是不是快好了？"他答不上来。药一直在吃，数才这样好看；哪天不吃了会怎样，他不敢想，也没人告诉过他。 我想问的是：这算好了，还是没好？卡在哪一笔账上？

先把这一章的底线放在最前面，比哪一句都要紧。

这一章不给任何用药建议。你在吃药，请照医生说的吃。你想加药、减药、换药、停药，请先和医生一起商量，由医生来定。这一章讲的是怎样理解"好"这个字，不是教人怎样"好"。降压、降糖、降脂的药，在很多人身上是救命的东西，这一点下面还会反复说。

还有一条：血压突然升得很高，同时剧烈头痛、胸痛、胸闷、一侧手脚无力、说话不清、看东西突然模糊——不要读书，不要等，立刻去医院或打急救电话。

上一章，我们跟着邓守仁的三根手指，看见了脉诊读到的东西：一场问答、一片的样子、一个人跨情境稳不稳。那一章留下一个问题：读到了，然后呢？一个人血压高，中医摸出"弦"，西医量出"148"，药吃上了，数降下来了——这算什么？

这一章就去回答它。拿的是最常见也最难的一件事：三高。

◆ 一、老隋的保护伞

老隋是王德生在《发生的身体》里构造的人物。五十八岁，在一家物流公司管仓库。每天早上刷牙之前，他先吃一粒降压药，这个动作做了九年，比他和任何一位同事的交情都长。

上周体检，血压 128/78。医生看了一眼单子，说："控制得很好，继续保持。"

他回家把这句话讲给老伴听。老伴问："那是不是说，你这个病快好了？"老隋愣了一下。他想说"是"，又觉得不对。

这个愣住，就是这一章的入口。"控制得很好"和"好了"，是不是一回事？

在往下说之前，必须先把"管"的价值写足。这一章很容易被读成对吃药的不满，那就读反了。

三高这几十年来的故事，头一层是一个成功的故事。过去，血压高的人，中风来得又早又重，一家人的日子常常在一个下午就塌了。今天，一粒便宜的药，把很多人这一生里最坏的那一天往后推了十年、二十年。《器官发生学导论》 记下了降压药从利尿剂起步，到后来好几类药合起来，把卒中和心衰压下来的那段路；他汀类药物在大量人群里被反复验证，能降低心血管事件的风险〔待核：具体试验与数字以原书所引为准〕。没有这些药，今天坐在你身边的很多人，今天不在。

药之外，还有设备：家里的血压计、手腕上的血糖仪，有的还在替身体做事，比如胰岛素泵。还有照护：有人每天提醒你吃药，有人把盐罐从桌上收走，有人陪你走那二十分钟。这些合起来，《发生的身体》 叫它一个中性的名字：管，也就是外部持有——读数落在线内，靠的是身体之外的东西在撑着。

这个词不带一点贬义。木棍抵着一面有点歪的墙，是应该的；呼吸机在重症病房里，是应该的；降压药在高风险的人身上，也是应该的。外部持有只回答一个事实问题：此刻，这个数靠什么站着。

那医生说"控制得很好"，说错了吗？没有。医生要回答的问题是：这个人眼下的风险压下来了没有？血压在线内，风险就降了，这是大规模试验给出的结论。错的不是这句话，是我们把它听成了另一句话。医生说的是"撑得很好"，我们听成了"好了"。

《发生的身体》 借了一个比方，来自更早的一本书：降压药是一把保护伞。

外面下雨，你撑着伞，人是干的。伞的功劳无可置疑。可是伞下的人，会碰到三件事。

第一件，伞下看不见天。雨小了，你不知道；雨停了，你也不知道，因为头上始终有一块布。

第二件，伞一收，雨就落下来。你收伞的那一刻，才知道外面是什么天。

第三件最容易被忽略：伞下的人要是一直不动，会越来越不会淋雨。

把这三件事放回老隋身上。他那个 128，是谁撑住的？一部分是那一粒药。一部分是他这九年改掉的口味。一部分是每年一次的复查和复查之后医生的一句叮嘱。还有一部分，是那条线本身。

线本身？是的。第3章说过，2017 年美国把高血压的诊断线从 140/90 降到了 130/80〔待核〕。一夜之间，很多人从"正常"走到了"高血压"。没有一个人的血压升高了，变的是线。同一个 134/84，在旧线下叫正常，在新线下叫超标。线不动读数，可是线动了你的身份。

所以老隋的"达标"，至少有四个撑伞的人：药，设备，照护，线。没有一样是他身体"自己"的。这不是坏事。只是"自己能不能站"这件事，伞下看不见。

伞下的第三件事，值得多停一会儿："伞下的人要是一直不动，会越来越不会淋雨。"

这不是在怪老隋。九年里，他按时吃药、按时复查，是个顶守规矩的病人。可是规矩里只写了"吃药"和"复查"，没写"在伞下面还要做什么"。于是这九年，他的血压位置被撑得稳稳的，可他每次搬完货、每次和库管吵完一架，身体要多久才缓过来，九年来一直没人问过，他自己也没问过。伞撑得越稳，伞下那片地越没人去踩。

《发生的身体》　把这一层说得很公道：伞下没人负责，不是医生不尽职，是整个账本上没有这一栏。药的评价标准，是平均数降了多少、中风心梗少了多少。这个标准是对的，药上市、指南推荐，靠的就是它。它只是不问："撤了伞以后会怎样？"不问，就没有数；没有数，就谈不上谁负责。

还有一层，《发生的身体》　叫它"锁点"，借自更早的一本书。很多人是这样走进高血压的：体检时量出 142/92，一点不舒服都没有。名字先到了；药跟着来了；从这一天起，"高血压病人"这个名字，就被药和复查一起钉在他身上。名字给出去，是在帮他——

让他得到治疗、让家人重视。可名字也会干活：他开始怕咸、怕累、怕动，一不舒服先想到"是不是血压"。将来要撤，撤的就不只是一粒药，还有这个名字压出来的一整套日子。

这就是胡敏要问的那一笔账：伞撑得好不好，账上记得清清楚楚；伞下的天怎样了，账上没有这一栏。

◆ 二、管与治：撤手以后账还能不能自己结

要回答老隋的问题，先得把"好了"这两个字拆开。

《发生的身体》 里还有一个人，陈姐，五十二岁，开一家小小的服装店——也是构造的例子。三年前她查出 2 型糖尿病，医生让她吃药，她吃了。后来她开始减重，一年半里瘦了十四公斤；这期间她的药一直在医生监护下调整。后来复查，医生说："按国际共识的标准，你这个算是缓解了。"

她回到店里，隔壁卖鞋的老姐妹问："那是不是好了？"陈姐想了很久，说："医生说的是缓解。我不知道缓解和好了，差在哪儿。"

这句话很诚实，也很准。因为"好了"在日子里至少有四种意思。

第一种，数字好了。体检单上那个数落进了线内。这是最常见、也最容易量的好。

第二种，难受没了。不再口渴，不再夜里起来几趟，不再浑身没劲。这是人最先感觉到的好，可它和第一种常常不同步：有人数字很难看，一点感觉没有；有人数字不错，天天觉得累。

第三种，药停了。不用每天早晚各一把，不用随身带药盒。对很多人，这是"好"里最有分量的一种，因为它改的是每天的日子。

第四种，日子回来了。能放心吃一顿喜酒，能出一趟远门，不用盯着数字过日子，不用一不舒服就想到那个病。这一种最难写进表格，可病人心里最想要的，往往就是它。

四种好，常常各走各的。老隋占了第一种，陈姐占了第一种，也沾了一点别的——药怎样调，是医生监护着的事，这里不细说。可是陈姐还有一个问题没问出口，因为她不知道该这样问：这个好，是我自己撑着的，还是还有什么东西在撑？她现在还在天天盯着体重和饭量——这也是一种撑，只是撑的是她自己每一天的用力。万一哪天松了劲呢？

《发生的身体》 用两个画面把这两种好分开。

一种像举杠铃。一个人把杠铃举过头顶，稳稳停在那里，裁判说"成功"。这是真的成功。可你不会说"杠铃已经自己悬在空中了"。手一放，它就掉。

一种像一座桥。车来了又走，桥自己稳稳地站着，不需要谁在下面托。

站远了看，两种好都是"横着一条线"。差别要靠一次松手才看得出来。

于是有了这一章的两句话，要慢慢读：

管，是外部持有：药物、设备、照护，把读数撑在线内。　　治，是撤除外部持有之后，这笔账还能自己结清。

"结清"是什么意思？一次进餐、一次爬楼、一夜少睡，身体里的往来都要结一笔账。账结清了，读数回到自己那一带；没结清，就悬着。治，说的就是：撤了外面的手，身体自己还结得清。

《发生的身体》　把后一句写得更严，起名叫"确定性治愈"。用白话说：在事先说好的条件下，撤掉外部帮助以后，数不往回弹；而且每次被扰动以后回落的快慢、平日里晃动的大小，也回到了能自己结清的范围。

这个定义有三处要守。

第一，"事先说好的条件"。撤什么、怎样撤、按什么次序撤、等多久、看什么，都要事先写下来，不能事后说"我本来就是这个意思"。撤除不是病人自己的决定，是在医生监护下、在安全条件下的一个过程。

第二，它不只看那个数，还看回落和晃动。这两样，下一节细说。

第三，也是最要紧的：确定性治愈不是义务。它不是每个人都该去追的目标。很多人一辈子在伞下面，过得很好，这就是好。《器官发生学导论》　引过一条更早的口径：

复评一个人的药，不要预设"停药"是唯一的成功。缓解不是治愈，治愈也不是谁欠下的债。

《发生的身体》　还为这件事提了一个假说，叫"缺位回弹"：只压住位置的那种撑法，一旦撤掉，数几乎会整个弹回原处——就像只把狗往桩边拽、却没教它自己回来，一松手，它还在老地方。韩守业自己停了两周药、血压回到从前，就是一个日常里的样子（下面第五节还会讲到他；这件事不要学）。这只是假说，标待验；它说的是"只管位置"的撑法，不是在说"吃药没用"。

撤，还有一个次序问题。一样一样撤，和几样一起撤，结果可能不同；先撤药还是先撤监测，结果也可能不同。《发生的身体》　把"撤的次序"也写进了定义：它必须事先写明，不能做完了再说"我是按这个顺序来的"。这是研究的规矩，不是给病人自己照做的步骤。

那为什么还要把它写出来？因为账本上没有这一栏，就没有人去量；没有人量，"做不到"和"没做过"就分不清。《发生的身体》　说得很老实："只能管不能治"，在今天更像一个账本事实，而不是一个身体事实——治这一栏，从来没有正式立过。立起来，才谈得上有人能不能满足它。

回到老隋。他问的"算好了还是没好"，答案是：按"管"这本账，他好得很；按"治"这本账，还没有人替他开过户。这两句话可以同时是真的。

◆ 三、三高不同位

"三高"这个词，把三个数捆成了一个。可是它们的脾气很不一样。

《发生的身体》　给了一个好记的比方。一条狗拴在桩上，系的是一根松紧带。你问"狗在哪里"，可以问三样：它此刻离桩多远——这叫位置；它被拽出去以后，多快弹回来——这叫回落；它平日里来回晃得有多开——这叫散开。第3章讲过这个比方。体检单上的"正常值"，几乎只管第一样，位置。

拿这三样去看三高，三个数就分开了。

血压按分钟晃。你坐下、站起、生气、爬楼、在诊室里紧张，它都在动。药把它的位置往下挪了一截，可它每时每刻的回落和散开，还在受着睡眠、情绪、节律的左右。所以血压这个数里，回落和散开占的份额最大。

血糖按小时走。一顿饭下去，升上来，再落回去，大约几个小时。回落和散开的份额居中，餐后那一段落得快不快，是最容易看出问题的地方。

低密度脂蛋白，也就是常说的"坏胆固醇"，按周变。它不会因为你今天少睡一小时就动，要几周才看得出来。它几乎只剩位置，回落和散开占的份额很小。

这样一分，"管得住，治不好"在三个数上的难度，就各不相同了。

血压最容易被误当成治好了——位置压住了，回落和散开可能还是老样子。打个比方：一个人的血压被药压到 128，可他每次爬三层楼，血压冲上去要十五分钟才落回来；诊室里量是 128，家里半夜量是 138。位置达标了，另外两样还没人管。血糖的中间地带最大，有人餐后已经回落得好多了，有人没有。坏胆固醇最接近一个单纯的位置问题，所以它在这套说法里是个边界：说"回落和散开"，在它身上用处最小。

这里也要替药说一句公道话，免得把话说过头。"药只管位置"这句话是不对的。《发生的身体》 自己就引过研究：有的降压药，除了降平均数，也让各人之间的血压晃得小了一些；反过来，多运动、少吃盐、减重，也能让血压的平均数降下来几个毫米汞柱〔待核：《发生的身体》 记约 5 至 8 毫米汞柱〕。药能动一点晃动，日子也能动一点位置。《发生的身体》 的说法更窄：在把平均数降得一样多的条件下，改节律的那一类做法，缩短回落的时间，应该比药更多。这是一个可以输的预言，不是已经赢了的结论。

把这件事放到一家人身上，就更好懂。设想新加坡一对退休的夫妻（构造的例子）：丈夫血压高，妻子血糖高，女儿的体检单上坏胆固醇偏高。三个人吃同一锅饭，常常被一句"我们家三高"概括了。可是三个数的走法完全不同。丈夫的血压，在家看新闻生气时能一下子冲上去，散步回来又落下；他的数，一天里能画出好几个山头。妻子的血糖，要看她那顿饭吃了几碗、饭后有没有去菜市场转一圈，一顿一顿地起落。女儿的坏胆固醇，上个月和这个月几乎一样，一夜没睡也看不出来。

一家人坐下来讨论"怎样降三高"，要是只说一句"少吃油、多运动"，对谁都对，对谁都不准。丈夫那一份，要看他生气以后多久平下来；妻子那一份，要看饭后那一两个钟头；女儿那一份，要看的是好几周、好几个月的吃法，而且要和医生一起看她需不需要用药。同一锅饭，三本账。

那普通人能从这一节拿走什么？一个问法。下次听见"三高"两个字，别把三个数当成一样东西。问一句：这个数，是按分钟晃的、按小时走的，还是按周变的？按分钟晃的，你在家里量和在医院量差多少，就值得留意；按小时走的，饭后多久落回来，就值得留意；按周变的，你今天熬没熬夜，就别太往它身上想。

这一节的判断，本书只当待验，不当定律。它能不能站住，要等有人真去量。

说到这里，有一位"敌人"要正面对上，而且它说对了很多：把数压下去就对了，压得越低越好。

先认账。有一项英国的大研究，叫 UKPDS，显示好好控制血糖，能减少眼睛、肾脏和神经上的小血管并发症，长期随访还看到心血管方面的好处〔待核：据 《三律医学入门》所引〕。降压也一样，证据很扎实。所以"把数管住"是有大功劳的，这一句不能打折扣。

可是"越低越好"停在了哪里？另一项大研究，叫 ACCORD，把 2 型糖尿病人的血糖压得更狠，结果强化组的死亡风险反而更高〔待核：据 《发生的身体》、《三律医学入门》 所引〕。这个试验不能被读成"降糖有害"，它的细节很复杂；《三律医学入门》 说它说明的是：对一部分人，压得越低、越快，并不总是越好，目标要因人而异——这件事要医生来定。可它至少提醒了一件事："把数压下去"和"把身体弄好"，不是同一句话，中间隔着一段没有被好好问过的距离。

再看另一头。还有一项英国的试验，叫 DiRECT，在基层医疗里给病程较短的 2 型糖尿病人做强化的体重管理，大约一半的人一年后达到了缓解〔待核：《发生的身体》 记"约一半"，《器官发生学导论》 记"四成多，约 46%"〕。缓解有一条国际共识的线：停用降糖药至少三个月后，糖化血红蛋白仍低于 6.5%〔待核〕。这是研究和医生用的定义，不是谁自己减药停药的依据——药怎样调，和医生一起定。陈姐走的大致就是这条路，全程在医生监护下。

可是缓解不等于治愈。这条线只问了"撤了以后位置还在不在线内"，没有问回落，也没有问散开；它也只看了一段时间，没有看几年。所以 《发生的身体》 把缓解当作"治"这一栏的第一道门槛，不是整栏。

这三项研究放在一起，就看出这一节要说的事：管，有大功；压得更狠，不一定更好；有一些人，从别的门进去，走到了缓解。门在哪里，下一节和再下一节去找。

◆ 四、三高是网络里的土

为什么药能把数管得这么好，却难以把账单独改写？

第2章里，韩守业的外孙女朵朵问过一个问题：外公体检单上那三个圈，是一个人画的，还是三个人画的？《器官发生学导论》 的回答是：都不是一个人画的。血糖由肝、胰、骨骼肌、脂肪、肾、肠六个器官一起写；血压由心、血管、肾、肺、脑五个器官一起写；血脂由肝、肠、脂肪三个器官一起写。三高不是某一个零件坏了，而是一张网里的一片土。

土这个字，全书一直在用。它不是背景，不是"环境"。它是许多器官交出来的东西缠在一起，沉成的那一片。土在推。

现在看药怎样起作用。多数现代药是靶向药：找到这张网里的某一个酶、某一个受体，让它弱一点或强一点。这一下按得很准。可是网不是死的。你按住它一处，别处会动起来，把一部分劲又推回来。《器官发生学导论》 举了几个例子，这里只说两个，都是机制上的说法〔待核〕：

一个是利尿剂。它让肾多排一点钠和水，血容量少了，血压降了。可是血容量少，正好是肾放出肾素的信号；肾素一上来，一串反应把一部分降下去的血压又往回拉。

另一个是他汀。它压住肝里合成胆固醇的那个酶，肝细胞于是从血里多拉回一些坏胆固醇，血里的数就降了。可是肝自己那套管胆固醇的感受系统，也会同时让一种叫 PCSK9 的蛋白多起来，它会抵消一部分药效。后来的另一类药，正是顺着这条线索设计的。

《器官发生学导论》 说得很清楚：这不是药的失败，是网络在做它本来就做的事——自我保护。它是网络在回写。

日常里有一模一样的事。小区门口的路口堵车，交警在出口站一个人，把车一辆辆放出去，出口那一段立刻顺了。这一招很有用，堵得厉害的时候非这样不可。可是交警一走，车又堵回来，因为堵的根子在上游：三条路的车同时往这里汇，红绿灯的节奏和下班的人潮咬不上。只在出口用力，管得住，改不了。

药也是这样：能控制，难以单独改写。

还有一个说法，来自王德生和周龙更早的《SDE交互医学》（全文未上线，本书只从精选和详情页里读到）：慢性病有一种共同的样子，叫"中段失败"。一个过程启动了，却完成不了。

拿爬楼梯来讲。一个人爬到五楼，心跳加快、血压上去——这一段是对的，身体在接活。接完了活，该降档了：心跳慢下来，血压落回来。健康的身体，这一档降得又快又稳。《SDE交互医学》　　的读法是：高血压的一种样子，就是压力过后降不了档。活接了，账没结完，一直悬在半空。它对血糖的读法是回不到基线，对血脂的读法是周转不过来〔待验：这是该书的读法，病理上的断言本书不借〕。

把"中段失败"和"网络之土"放在一起，就能看出三原理在这里是怎样走的。日子的那一串推进——一天里接了多少活、睡了几个钟头、吃饭的时辰——和身体那片土顶着：活越压越多，土越来越接不住。这一顶，本该推动身体的样子去变：心跳的节律、血管的弹性慢慢调过来，然后把调好的样子回写进下一天。可是如果三拍走到第二拍就停住——样子变了，却没变成能自己结清的样子——那就是悬着。悬久了，血管壁会慢慢增厚、变硬，压力感受器的基准点也往上挪〔待核：《器官发生学导论》　的三笔接力读法〕。这时候，悬着的账已经被写进了血管自己。

拿一个日常的人来看这三拍。设想长沙一家物流公司的夜班调度员小钟（构造的例子），四十三岁，查出血压偏高两年。他的日子是这样一串：晚上八点接班，凌晨两点最忙，早上八点下班，回家拉上窗帘睡到下午。这一串，和他身体那片土——睡眠的节律、吃饭的时辰、血管这些年攒下的样子——天天顶着。

顶，本身不是毛病。第4章说过，高原第一夜心跳敲耳朵，也是两样顶着；顶上三四天，心搏的样子变了，落回来，账就结了。小钟的不同在于，他的顶从来没有一个"落回来"的时候：白天该睡，楼下装修；周末想调回正常作息，周一又得接夜班。身体的样子一次次被推着要变，一次次变到一半又被拽回去。三拍里，第一拍"顶"天天有，第二拍"变"总是变到一半，第三拍"回写"几乎没有发生过——没有哪一个"缓过来"的样子，被稳稳写进下一天的起点。

药给小钟撑住了位置，这是对的。可是那串夜班和那片土之间悬着的账，药替他结不了。医生要是问他"你凌晨两点那一阵，心里慌不慌"，他也许会说出一句体检单上没有的话："最难受的不是两点，是早上八点下班那一刻，忙完了，心还停不下来。"——降不了档，就在这一句里。

所以三高难治，难在它不只是"一个数偏高"，而是一张网把一笔没结完的账，慢慢写成了自己的一部分。药按住了一处，网在别处回写；药撑住了位置，降档那一拍还是没人教。

这不是说药没用。恰恰相反，越是这样，越需要药先把位置撑住，免得那笔账在最危险的时候出事。只是这一节要说清楚：药能做的是"管"。"治"如果有路，路不在药一个人身上。

◆ 五、起点进，终点控

那路在哪里？

《器官发生学导论》　给了一个猜想，叫"起点进，终点控"。先说清它是猜想，标待验。

还是那个路口。同样想让出口那一段顺，有两种办法：在出口放车，这是在终点用力；回到上游，改一改红绿灯的节奏，错开几条路汇进来的时辰，这是从起点进去。

放到三高上：

这里把全书的白话和三个字母对一次。形状是 S，就是一层层显出来的那个样子：胃肠长成什么样、血管是软是硬。路是 D，就是一串排成先后的不一样：先吃什么后吃什

么、几点动、几点睡。土是 E，就是许多器官交出来的东西缠成的那一片：血里的糖、血管里的压力、肝里的胆固醇。三样分不开，分开说，只是为了看清这一回是从哪一样先进去的——就像第8章里，邓守仁的手和许蔓的仪器，起步的那一样不同，取到的东西就不同。

药，大多在终点用力——直接去调那片土，让读数回到范围里。

饮食、运动、睡眠，是从"路"那一头进去的：改的是吃进去的先后、动起来的节奏、一夜睡眠的那一串循环。

减重手术，是从"形状"那一头进去的：它直接改了胃肠的样子，连带改了吃东西的路和肠道里的一些信号。《器官发生学导论》　记下，一些研究里，术后相当一部分人的血糖降到了诊断线以下，而且常常发生在体重明显下降之前〔待核〕。手术适不适合、做不做，是医生和本人一起定的大事。

猜想是这样的：能让 2 型糖尿病走到"缓解"的，倾向于是从起点进去的做法；只在终点用力的，倾向于是"控制"，停了就回去。《器官发生学导论》　自己就摊开了这个猜想的弱点：有些药同时会让体重明显下降，很难说它只在终点；"起点"怎样划，不同的人判得可能不一样；病程长短、胰岛还剩多少力气，都和"起点"缠在一起。

所以这一节必须把另一半话说足。终点控制，在三种时候不可替代。

一是急症。血压突然升得很高，伴着剧痛、无力、说话不清——这时候第一件事是灭火，没有人站在厨房门口讨论"火源的深层结构"。

二是越过红线。数已经高到会伤血管、伤肾、伤眼睛的地步，等不起起点慢慢改，先得把它管住。

三是起点走不动。一个人膝盖坏了走不了路，夜班换不掉，家里的饭不是他一个人说了算——这时候，药是他眼下能踩住的唯一一块石头。

日常的三件事——吃、动、睡——在这个读法里各占一个起点，《器官发生学导论》也只当待验来讲。运动改的是一天里"动起来"的那一串，肌肉在动的时候多用掉一些血里的糖，这是从路那一头进去的一段。睡眠是一夜里入睡、浅睡、深睡一圈一圈的循环，

循环一乱，第二天身体处理血糖的方式也跟着变〔待核：《器官发生学导论》 注明睡眠不足影响胰岛素敏感性的研究较多，机制仍在讨论〕。吃，改的是什么时辰、按什么先后把东西吃进去。

这三件事有一个共同点：它们都不是一次做完的，是一串一串、一天一天排出来的。所以从这里进去，见效也是一点一点的，不像一粒药那样当天就能在数上看见。这正是很多人坚持不下去的地方——下一编会细讲。这里先记下：起点进的路，本来就慢，慢不是没用。

《器官发生学导论》 有一句话，这一章借来当全章的话：药是桥，快走、少盐、睡好是过桥以后的路。

桥是用来过河的。没有桥，人就掉进河里。所以桥不能拆，也不能嫌它。可是人不能一辈子住在桥上。过了桥，脚下是什么路，桥替你走不了。

《三律医学入门》用的是另一个比方：三高是报警器。家里的烟雾报警器半夜响了。错的做法有两种：一种是嫌它吵，把电池拔了，以为这样就没事；另一种是只顾着找火从哪来，任火在锅里烧着。对的做法是两件事一起做：先看是不是真着火了，着了就立刻灭；火灭了，别摘电池——规范治疗、定期复查；然后再去找火源：是灶台没关，是油烟机坏了，还是这家人的日子过得太乱。

《三律医学入门》 自己说得明白：它翻的是看法，不是药方；坏胆固醇本身就是病因之一，三律的读法只是在它上面加一层。这句公道话，这一章也照抄。

我们用 《器官发生学导论》 的韩守业把这一节落到日子里。他开了三十年公交车，三高齐全。他自己试过一次，觉得好了，自作主张停了两周药，再去量，血压回到了从前的位置。他有点不好意思地跟当护士的女儿韩露说起。韩露没批评他，只说了一句："爸，药在替那条线路撑着呢。"自己停药是有危险的；吃不吃、怎样吃，都要和医生一起定。

后来的复查单上，韩露只给他写了两行：早上快走；晚上的棋早点收。

药一粒没动，那是医生的事。这两行是韩守业自己的事：一行从"动"的那一头进去，一行从"睡"的那一头进去。桥照走，路也开始铺。

为什么是这两行，而不是"多运动、早点睡"？差别在一个钟点和一个动作。"多运动"是一个状态，记不了账；"早上快走"有时辰、有动作，做了没做，一清二楚。"早点睡"是一句好话，可韩守业晚上睡不早的真正原因，是楼下棋摊九点散不了，他是那一盘的主力。"晚上的棋早点收"，点的正是这一处。韩露是护士，她没有给父亲讲一堂高血压课，她只是找到了他日子里那一串推进中最容易松动的一环。

起点从哪里进，人和人不同。有人从吃进去：先把晚饭从九点挪到七点。有人从睡进去：先把手机放到客厅充电。有人从动进去：先在午饭后绕着单位走一圈。这一条该从哪里起手，要看这个人的日子哪一处最松得动——第13、14章会细讲普通人怎样找那一处。这里只记一件事：从起点进的每一步，也要先问医生，尤其是要开始一项新的运动、或者大改饮食的时候。

还有"起点走不动"的人，也要替他们说一句。设想娄底一位带孙子的阿姨（构造的例子），儿子儿媳在外地打工，她一个人带两个孩子，早上六点做饭，晚上十点哄睡，膝盖不好，走不了快路。跟她说"快走、少盐、睡好"，每一句都对，每一句她都做不到。对她来说，药就是那一段日子里的整座桥，一点不丢人。等孙子上了学，日子松一点了，路再慢慢铺。

◆ 六、"返青"：什么样的好算数

路铺了，怎样知道它在起作用？总不能只等下一次体检那一个数。

《SDE交互医学》给了一个很好听的词，叫"返青"。冬天过去，草地不是一夜之间变绿的，是一片一片、一天一天地青回来。它给了三条证据，比单看"达标"多了一样东西：时间。

第一条，降档可靠。每次被扰动——爬一次楼、吃一顿大餐、吵一次架、熬一回夜——以后，身体都能把档降下来，而且一次比一次稳。

第二条，恢复变厚。降档以后那一段恢复期，越来越扎实：缓过来以后，人是真缓过来了，不是勉强撑着。

第三条，改善一周一周地沉积下来，对外面那些扶手的依赖一点点变少。今天比上周好一点，这一点没有被下周吃掉。

这三条，和前面说的回落、散开，正好接上：降档可靠，说的是回落；恢复变厚、沉积下来，说的是一个人平日里那一带越来越稳、不乱跳。它们也正是第8章里中医说的那个"平"、体检单上最少写的那两样。

胡敏会把这三条做成一张卡。我们照她的规矩，替老隋设想一张"周记卡"（构造的例子，不作诊断用）：

每周一张。正面三栏。左栏写"这周的扰动"：哪一天、什么事——比如"周三，仓库盘点，站了一下午"；"周六，女儿回来，一大桌菜"。中栏写"多久缓过来"：不是写血压多少，是写自己的感觉——"晚上九点心里的那股劲退下去了"，"第二天早上起来还沉，到中午才松"。右栏写"这周日子里的扶手"：需要老伴提醒几回去走路，需要几回把手机拿出卧室。

背面写一行"什么情况出现，我就算记错了"。比如：要是连着三周，扰动一样，"缓过来"的时间一点没变短，那这张卡记的"返青"就不成立，下回门诊就照实说。

这张卡有三条不许。

不许拿它代替量血压、复查和看医生。它记的是日子，不是诊断。

不许在卡上写"药"这一栏的增减。卡上那一栏"扶手"，只记日子里的扶手：提醒、陪伴、规矩。药是另一本账，归医生管。哪怕卡上一连几个月都写着"缓得快、扶手少"，那也只是带去门诊的一张纸，由医生来看、来定。

不许把它变成新的打分。胡敏说过，余量不能变成新的指标。老伴可以看这张卡，但她是见证人，不是债主——她只看，不催，不拿它去数落人。

老隋要是真记下去，会看见什么？也许他会发现，自己回家爬楼梯，从来没有数过心要多久才平下来；也许会发现，盘点那一天的"缓过来"总是最慢的；也许会发现，自己

对"不吃药会怎样"一直不敢想——而不敢想本身就是一行账：他和这个病之间，已经被那个名字、那粒药、那张单子绑得很紧。

我们替老隋设想第一周的卡（构造的例子）。左栏："周三，盘点，站到晚上七点。"中栏："回家吃完饭还心慌，看电视到十点才松。"右栏："老伴提醒去楼下走一圈，两次，去了一次。"背面："若下周同样盘点，松下来的钟点还是十点，或更晚，就记一笔'没变'。"第四周的卡上，中栏变成了："吃完饭在楼下走了二十分钟，九点就松了。"右栏："老伴没提醒，自己去的。"

这两张卡之间，什么药也没动。动的是一个钟点：从十点到九点。还有一个"谁提醒"：从老伴提醒，到自己去。这一个钟点、这一个"自己去"，就是胡敏说的事件账，也是"返青"在一个普通人日子里最小的样子。它可能只是一阵子的好运气，也可能是降档那一拍开始回来了——下一张卡会说话。

如果你是那个替别人管药盒的人——比如替父母装好一周药的女儿——这张卡对你也许有另一层用处。《发生的身体》 里专门对你说过一段话：你天天看着那个数，是最容易把"数字好看"当成"人好了"的人，因为你的辛苦正好落在那个数上。数字好看，你松一口气，这很自然。可是请允许自己多想一步：数字好看，也是因为你在撑。认出这一点，不是批评自己，是认出自己做了多少。撑的人也会累；撑的人累了，数字也会跟着动。

这些发现，都不要求他改动任何治疗。它们只是把一个原来被一个数盖住的问题，翻到桌面上来。下次见医生，他可以把卡拿出来，当作一个聊天的起点："医生，我这一个月爬楼以后缓得比以前快，这对我有什么意思？"医生不一定有现成的答案。可是有了这一问，"管"和"治"之间那段没人量过的距离，第一次被一个人自己量了一小步。

还有一件事，胡敏的书里反复说，这里也要说：这张卡上的每一笔，得是老隋自己认领的。老伴替他记，记得再全，也只是老伴的账；医生替他问，问得再细，也只是门诊的账。只有当老隋自己在中栏写下"九点就松了"，并且说一句"这一回是我走的那二十分钟"，这一笔才算闭合。不是因为他的意志多了不起——"我"不是发动这一切的那台机

器，是这一笔一笔回写里慢慢显出来的。认领，只是把已经发生的事，记到它该在的那一栏。

反过来，要是哪一周卡上全是"没变""更慢"，那也照实记。只增不改。那一页不是失败的证据，是下一次门诊最有用的一页：它告诉医生，这一阵子日子里有什么东西压得更重了。

再说一遍，这一章最后一句话也是第一句话：一切调药，都和医生一起定。

到这里，三双眼睛各自读到了什么，我们大致看清了：西医的眼睛读出刻痕、标准，撑住了位置；中医的手读出一场问答，守着那个"平"；还有日子里那一串快走、早睡、少盐，从起点慢慢铺路。可是一个具体的人，面对一个具体的不舒服，第一眼该往哪家看？这一回谁当家，谁该退一步？下一章去看三家怎样分工。

◆ 怎样算错

这一章借了《发生的身体》的一条"致命条款"，白话说是这样：

（这是给研究者的设想，要在医生监护下做，不是读者自己可以照着分组、换掉用药的办法。）找三组血压或血糖差不多高的人，一组主要靠药，一组主要改作息节律（固定的起床、吃饭、走路时辰），一组主要练"感觉自己的身体"（比如放慢呼吸、留意身体哪里紧）。把三组的平均数降得一样多以后，再比两件事：被扰动以后，节律那一组是不是比药那一组缓得更快；平日里，练感觉那一组是不是比药那一组晃得更小。

要是两件事都不比药那一组好——缓得一样慢，晃得一样大——那么这一章说的"数只是位置，回落和散开另有自己的门"，就要整个收回，三高不同位那一节也要跟着改。只有一件事成立，就收窄成一条小发现。

还有一个更粗的局面：如果有人发现，只在终点用力的做法，在撤掉以后缓解的比例和从起点进去的做法一样高、一样久，那么"药是桥、起点是路"这个分法就站不住，这一章第五节要重写。

> **带走的话**
>
> 药是桥，不是路。

> **小账**　今天能试的一件小事——这个星期挑一个"扰动日"——爬一次五层楼，或者吃一顿大餐以后——看一眼钟，记下开始的时间；再记下你觉得心跳、呼吸、那股劲"平下来了"的时间。只记这两个钟点，写在一张纸上。它只是你自己的一次观察，不作诊断，也不拿它去动任何一粒药。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 10 章

中心轮换：三医怎样合作

胡敏的问题　身上一不舒服，常见的做法有两种。一种是先去医院，能查的都查一遍；一种是先熬碗汤、贴片膏药，扛一扛再说。这两种做法都救过人。可是也有人查了三回，回回"未见明显异常"，人还是累，最后自己下了结论："我就是体质差。"也有人把胸口一阵紧当成"上火"，扛了两天，差点误了大事。那么，卡在哪里？是卡在"该信西医还是该信中医"，还是卡在我们从来没先问一句：这一回，是什么情形？面对一个不舒服，第一眼到底该往哪里看？

上一章说，药是桥，不是路；管得住，不等于治得好。话说到这里，一个更实际的问题就冒出来了：桥归谁修，路归谁铺？一个人的一辈子，要和西医打交道，也常和中医打交道，还要自己过日子。三家各说各的，听哪一家？

这一章不评哪一家高明。它要看的是：同一个人，在不同的时候，由谁站在前面；站在前面的那一位，什么时候该退下来；还有，一个普通人碰到一个不舒服，第一眼该落在哪里。

◆ 一、外婆的一年

先看一个人的一年。周玉兰是王德生、胡敏《健康的三个本来》里的外婆——一个构造的例子。她七十二岁，教了一辈子小学语文，早上五点半起，晚上九点睡，煲汤有章法，什么时节吃什么，心里有一本账。

三月，早春。她在小区台阶上滑了一下，右手撑地，手腕当场肿起来。女婿陆川开车，十五分钟到了急诊。那个下午没有人问她"最近睡得怎么样"。拍片，看骨头的位置，复位，打石膏。片子上那一条线，决定了接下来六个星期该做什么、不该做什么。

六月，初夏。她连着三天发烧，小便刺痛。女儿方晓在检验科上班，一看就说：去医院。化验，看数字，看培养结果。要是这个时候家里有人说"先喝点中药调一调"，你会觉得他在耽误事。

九月，热退了。石膏早拆了，感染也好了，体检做了一轮，什么都没查出来。可她又开始说："我就是不舒服。"每天傍晚，胸口闷，手脚发沉。她去了小区边上的中医馆。老大夫搭脉，问她傍晚的闷是胀还是沉，和天气有没有关系，和心情有没有关系。方晓这一回没有说"别信那些"，只问了一句："妈，喝了药，傍晚那一阵有没有松一点？"外婆想了想："松一点。不过后天又紧了。"方晓把这句话记在手机里，没写结论，只写了日期。

十一月，天冷了。傍晚的闷轻了，可她每天睡得浅，白天没劲。这不再是一场病，也不是一个说不清的难受，而是一整个冬天怎么过。陆川早先买的那张瑜伽垫这时派上了用场——不当"治疗"，只当每天早上固定的十分钟，她学着把呼气拉长一点，说："就当早上起来活动活动。"方晓每个月给她量一次血压，记在本子上，不对着别人的范围，只和她自己上个月比。

把这一年摊开看，你会发现一件事：同一个人，四个时段，站在前面的东西换了三回。三月和六月，站在前面的是"那儿有什么"——骨头歪没歪、尿里有没有细菌，拿出来比，比出一个硬邦邦的结论。九月，站在前面的是"我整个人"——那一阵铺开的闷，是和的还是不和的。十一月，站在前面的是"正在怎么过"——起居、呼吸、每天重复的小动作。

第6章讲过三个号位：一号位偏"那儿有"，看对比、看一粒一粒能数的东西；二号位偏"正在"，看变化、看一阵一阵的起伏；三号位偏"我"，看整个人铺开的分布和场。外婆的一年，就是三个号位轮流站到前面的一年。

这里有两处容易看错。

第一，前面换了，后面的并没有走。三月的急诊里，外婆攥着女儿的手，那份安稳也在；她后来说，那天要不是方晓在旁边，她大概会更疼。九月看中医，该排除的重

病，西医已经排除过了，那道底线一直守着。前面换了谁，另外两位都在场，只是退到了旁边。

第二，没有人在这一年里坐在上头喊"现在轮到谁了"。手腕肿了，"那儿有"自己站到前面；傍晚闷了三个月、单子全好，"我整个人"自己站到前面；冬天长了，"正在怎么过"自己站到前面。家里几个人也是随着情形换了位置：方晓三月是陪着的女儿，六月是看单子的技师，九月是记日期的人。

这一年还有三次交接，最值得看。

三月到六月之间，隔着一段恢复期。石膏拆了，手腕僵，要一点点活动。骨头长没长好，看复查的片子；可怎么活动、每天动几次、动到哪里觉得吃紧，是节律的事。外婆那一阵每天早上数着手指，一根一根弯下去，数到第五根停一下，记在本子上。这个小本子，后来成了十一月那个血压本的前身。

六月到九月之间，有一句话很要紧——方晓对母亲说："该查的都查了，没有让我担心的。你傍晚那一阵，我信。"这是一号位亲口说"我这边查完了"。没有这一句，中医那一头上台，就会被怀疑是在躲、在拖；有了这一句，它才名正言顺。

九月到十一月之间，是外婆自己说"傍晚轻了"。这一句是感受在说话，也是交接的信号：那件说不清的难受开始退了，剩下的是一个冬天怎么过。

三次交接，没有一次是谁宣布的。每一次，都是情形里先有了一个小转折，然后各位自己挪了位置。

要是九月那个月里，没有那一句"后天又紧了"，会怎样？方晓或许会因为"单子全好"，一遍遍劝母亲别再喝药；外婆或许会因为"单子量不出我的难受"，对医院灰了心，连该复查的也不去了。两边都站着理，两边都站在自己那块石头上。那一句带日期的话，把两边拉了回来——它不是结论，是一条线索，有日期，有主语，两家都能拿去对。

同一年里，家里另一个人也走过三段。外孙陆一苇十四岁，三月打篮球扭了脚踝，拍片、包扎、三周不碰球，一号位站前面，没什么可说的。五月脚好了，他开始总喊累：早上叫不醒，下午课上眼皮打架，晚上十一点还不肯睡。方晓给他查了几项，都在

范围里，她对丈夫说："他在长个子，这个年纪，数字追不上他。"这一段谁也没有急着抢前面：一号位守着底线，节律在慢慢重排，那个"累"被听见了，没有被一个名字盖住。十月他想进校队，每周练四次，二号位站到前面——几点睡、吃什么、哪天歇。陆川给他买了块和自己同款的手表，一苇戴了两天说："我不想看数字，我想看我今天跑得顺不顺。"陆川愣了一下，把表上的提醒关掉了一半。

三个号位同在、只是谁在前面会换，你端一杯热水就能试出来。烫不烫，是拿水和手比（偏一号位）；水在杯里晃，一圈圈散开，是变化（偏二号位）；整只手掌觉得暖，从掌心漫到手腕，是分布（偏三号位）。三样同时在这杯水里，拆不开。你的注意落在哪里，有时在烫，有时在水纹，有时在那一团暖——侧重在换，三样一直都在。外婆的一年，是把这一杯水放大到三百六十五天。

◆ 二、中心轮换表

外婆的一年可以压成一张表。表是《健康的三个本来》里的，这里换成白话。

情形	谁站在前面	另外两位在做什么
急症、外伤、感染	一号位：拍片、化验、找出"那儿有什么"	二号位守着处理的先后次序；三号位是病人的害怕与信任，一直在场
慢性调养、亚健康、查不出来的难受	三号位：整个人铺开的和不和、顺不顺	一号位的检查结果作底线；二号位的节律作通路
长期的作息与生活方式	二号位：起居、节律、每天重复的小事	一号位的数字用来看有没有走偏；三号位的感受用来知道此刻舒不舒服

这张表有三处要读清楚。

头一处：急症外伤感染，一号位当家，SDE 不插话。胸口压着疼、突然一侧没劲、说话含糊、高烧不退、便血、体重莫名往下掉——这些时候，什么"同拍""账本"都先放下，立刻就医。本书讲的一切，都站在这道底线后面。

第二处：查不出来的难受，三号位当家，检查作底线。注意"作底线"三个字。不是不查，是查过之后，检查退到门口守着，不再站在屋子中间。外婆九月那一阵就是这样。

第三处：长期作息与生活方式，二号位当家，数字看有没有走偏。数字还在，但它的活儿换了：不是判你"合格不合格"，是看你有没有偏出自己的轨。方晓的血压本只和外婆上个月比，就是这个意思。

同一个数字，在三行里干的是三样活。外婆六月的那张尿常规，是一号位当家时的判决书：有细菌，就用药，不讨论。九月体检单上那一排"正常"，是三号位当家时的门卫：它站在门口说"该排除的排除了"，然后不再进屋。十一月本子上那一行血压，是二号位当家时的路标：它不判对错，只提醒"这个月比上个月偏了多少"。很多家里的争吵，就是把路标当了判决书，或者把判决书当了门卫——外婆一说"我就是不舒服"，女儿就把体检单拍在桌上，这张单子在那一刻被拿去干了它干不了的活。

这张表还有一个用处：它让一个家里不必非分成"信西医的"和"信中医的"两派。方晓在检验科上班，外婆信中医，女婿陆川信手表上的数——一家人三种信法，放在表里，各有各的行，各在各的时候站前面。

这张表有一个近邻，最好先说清楚，叫"中西医结合"，也有人说"整合医学"。它的心意是好的：它看见了没有哪一家能把一个人的难受全部接住。西医接得住急症外伤，接不住"查不出来的难受"；中医接得住说不清的不适，接不住一场大出血。把它们合起来，是很自然的念头。

它停在哪里？停在"合"字上。合，常常合成一个拼盘：这边一份化验，那边一碗汤药，各吃各的，互不相问。更常见的是合成"分地盘"：急症归西医，调养归中医，各管各的。分地盘的毛病，出在边界上——急症之后的恢复期归谁？慢病的急性发作归谁？外婆三月拆了石膏，手腕僵，要一点点活动，骨头长没长好看片子，可怎么活动、每天动几次、动到哪里吃紧，是节律的事。按地盘分，这一段就成了没人管的荒地。

中心轮换和分地盘差在一处：它不按"哪家"分，按"哪种情形"分；它说的是侧重，不是归属。急症里也有中医的东西——医者的手、病人的信任、恢复期的调护；调养里也有西医的东西——排除重病的检查、对药物副作用的警觉。

还有一句要钉牢：轮换由情形决定，人不是发动者。

用本书的白话讲，形状、路、土（也就是SDE里的显露S、差异序列D、特征纠缠E），在这里是这样走的：手腕肿了，这一片土先变了——骨头、疼、急诊室、家里人的慌，缠成一团；在这团土里，"那儿有什么"这个样子自己冒到了最前面；医生、女婿、女儿的路，也就跟着排成了拍片、复位、打石膏这个先后。要说清一句：这里土先动、样子先冒、路随后排，是手腕骨折这个情形给出的先后，不是一条固定的六路径次序。换一个情形，先动的可以是路——比如一连几个月熬夜；也可以是样子——比如一张体检单上忽然多了个箭头。哪一头先被点亮，由情形定，另外两头一直都在。没有一个人先在外面拿主意，再把情形摆进来。每个人，连同医生，都是在那个情形里被推到了"看片子的人""开车的人""疼的人"的位置上。

这句话要紧，是因为一旦写成"某个人决定今天用哪一家"，就又回到了老路：有一个站在世界外面的主体，手里握着方向盘。可是外婆那一年里，没有谁是站在外面的。

这不是说人什么都不用做。医生当然要看片子，方晓当然要记日期，外婆当然要说出她的傍晚。这些都是实实在在的动作。只是这些动作是跟着情形一起发生的，不是先有一个拿主意的人，再有一个情形。

有一个小办法，可以检验自己是不是在悄悄拿方向盘。每当你想说"我决定这回用某某办法"，换一个说法："现在，是某某那一位在前面。"再追问一句：是什么把它显出来的？是一个数字、一张片子、一句话、一阵闷，还是一连几个晚上睡不着？问得出有名有姓的东西，这一回的侧重就是从情形里来的；问不出，多半是从你的习惯和偏好里来的。

问不出的时候，也别硬说。可以先等一等，让情形再显一显。很多时候，一位好医生最重的功夫，就是等：等一份复查，等一个下午，等病人再多说一句。

还要老实交代一处：急症、调养、长期作息，这三格是为了说清楚而画的。真实的日子比三格乱——有急症里夹着调养，有调养里突然冒出急症，有作息里夹着一场感冒。三格是一张图，不是那块地。拿图对地，对不上的地方，以地为准。

三、三种不肯下台

轮换说起来轻巧，转起来常常卡住。卡住的样子有三种，都是当家的那一位，忘了自己只是"这一阵"的当家。

第一种，一号位不肯下台：越查越细，越查越空。

设想长沙一位做物流调度的邹师傅——一个构造的例子——饭后胃胀了半年。胃镜做了，B 超做了，幽门螺杆菌查了，后来又加了一项 CT，回回都是"未见明显异常"。每一项检查的理由都说得通，可半年下来，他的日子被一张又一张预约单占满了：这周空腹抽血，下周请假排队。他的晚饭几点吃，吃完是不是马上坐回调度台，夜里几点睡——没有一样被人问到。

这是一号位在该退到门口的时候，还站在屋子中间。要公道说，"再查一项"背后是一份负责：漏掉一个真病，谁也担不起。毛病不在查，在于查完了没有人说"这一边查完了"，于是前一项的"正常"，总被当成下一项的理由。

第二种，三号位不肯下台：什么都能解释，什么都往后拖。

外婆九月那一阵，喝药觉得松，就一直调着。设想有一天，闷里夹进了一种以前没有的感觉——一阵从没有过的疼，或者一次从没有过的喘。这时候三号位若还坐在原位，就会把新的东西也收进"调"里去："这是在排，这是在通，再喝几服。"这是最危险的一种。慢慢调，本来是一份耐心：查不出来的难受，急不得。可耐心一旦把新冒出来的东西也收进去，就成了拖。

第三种，二号位不肯下台：规矩越守越严，对急的东西越来越慢。

设想新加坡一位退休的中学老师梁伯——一个构造的例子——练了六年调息，早上五点起，静坐四十分钟，晚饭七分饱，戒这戒那，日子被规矩排得满满的。有一天傍晚他发了高烧，女儿要送他去诊所，他说："这是在排毒，捂一身汗就好。"第二天烧没退，他还是那句话。又有一次，胸口一阵紧，他说："这是气在动，练对了才这样。"他把自己的节律，当成了任何事都打断不了的东西。规矩本来是一份自律，是他这六年睡得好、走

得稳的底子；可规矩一旦对急的东西也不肯让路，自律就成了一道门槛，把该进来的医生挡在外面。

三种毛病，说的是同一件事。用三原理来读：当家那一位的样子（形状），和已经变了的情形（土）顶住了——邹师傅的胃早就不在"那儿有什么"那一格里，可"再查一项"的样子还挂在那里；外婆的身上冒出了新东西，可"慢慢调"的样子还挂在那里。两样一顶，本该推着路改道：换人站前面，换一种问法。路没改，就是断在了第二拍——张力攒着，却没变出新的走法，于是一遍一遍地查、一服一服地喝、一天一天地守。

断在第二拍的人，身上常有一个读数：越来越累，却说不出累在哪里。邹师傅后来说，最累的不是胃胀，是每次拿报告前那一夜睡不着，拿到"正常"又松不下来。张力一直在攒，没有一处让它变出新样子，它就只好在人身上显出来。这一层，下一编会细讲。

反过来看，路一旦改了道，回写会接着来。邹师傅的医生后来换了一种问法——不问"还有哪里不舒服"，问"昨天几点吃的晚饭，吃完做了什么"。他想了想：七点半吃完，七点四十就坐回了调度台，一直弯着腰到十一点。这一问，把他胃胀的事从"那儿有什么"挪到了"正在怎么过"上。改出来的新问法，写回了下一次复诊的起点：下回进诊室，他带的不是又一张化验单，是一周的晚饭钟点。

怎么防？《健康的三个本来》给了一个朴素的办法：每一位当家的时候，心里先留一个"下台信号"。

一号位当家，下台信号是："人已经稳了，该排除的排除了。"　三号位当家，下台信号是："出现了新的、以前没有的感觉。"　二号位当家，下台信号是："一件急的、短的事插进来了。"

这里补一条本书的做法：下台信号最好在上台的那一刻就写下来，而不是等到要下台了再去想。邹师傅第一次做胃镜时，若和医生一起写一句"这几项都正常，就先不加项目，改问吃饭和睡觉"，后面那几个月的预约单就不会一张张冒出来。外婆开始喝药时，若家里人说好"一旦有新的疼、新的喘，当天去医院"，三号位就有了一个看得见的门。

梁伯也一样：若他练调息的第一天，就和女儿说好"发烧过一夜不退、胸口紧过一回，就去诊所，不讨论"，那天傍晚就不必争。说好的话，到时候不用再讨价还价。

信号是情形自己亮的，不是谁坐在上面想出来的。你在日子里，只需要认得它们，并且事先说好：亮了，就让。让，不是认输。一号位让出来，它查过的结果还在门口守着；三号位让出来，那份"我整个人"的感受，下一回还会被问到；二号位让出来，急事一过，规矩照样回到早上五点。下台的那一位，只是从屋子中间挪到门口。

◆ 四、第一眼看"同拍"

现在回到本章开头的问题：面对一个不舒服，第一眼该往哪里看？

胡敏在《胡敏谈SDE本体论》里写过林姐——一个构造的例子。林姐四十四岁，在物流公司做调度，过完春节开始觉得累。三月，她去社区医院查了血常规、肝肾功能、血糖、甲状腺，全部正常；五月单位体检，又是一张"未见明显异常"；七月她自己挂号，加查了两项，还是在范围之内。到了八月，她再说起这件事，话已经换了样子："我就是体质差，查也查不出来。"

一句"最近总是累"，常见三种第一眼：去查血；回头翻翻最近的日子；当场给自己定性——"你从小就这样，底子弱"。三种都有人用对过。胡敏的回答是：第一眼先不看症状的内容，看它跟什么"同拍"。

同拍，是说这个不舒服每一次来、每一次退，都和另一样东西一起起落。它不是轻重，不是部位，是两条线咬没咬在一起。大致有三种：

一种跟身体的某个阈值同拍：走多了累，吃少了累，查出原因、按医嘱纠正了贫血，过几天到几周就一点点有了力气。要害多半在身体，第一眼去查，正好查对。

一种跟日子的推进同拍：每周三晚上最重，周末轻，换了班次就变。要害多半在日子里。

一种只在被说出、被问到、被比较的时候冒出来：平时干活好好的，一被问"最近怎样"，累就上来了。要害多半在一句早已定型的说法里。

这三种累，长相可以一模一样，病历上可以写成同一行字。能把它们分开的，不是哪一次发作的样子，而是发作和发作之间，它跟着谁走。

换一个更平常的例子，胡敏书里也用过。三个人都说"睡不着"。第一个人出差住酒店反而睡得好，一回家就睁眼到半夜——他的难睡和那间卧室同拍，要看的是那张床、那间屋，和他在床上做的事。第二个人只在当晚有未读工作消息时睡不着，没消息的晚上沾枕头就着——他的难睡和那部手机同拍。第三个人只在点开"某某年轻人猝死"那类新闻之后的几晚睡不着——他的难睡和一句话同拍。同一个"睡不着"，三个去处。第一眼若只看这三个字，三个人会拿到同一张处方。

同拍还会搬家。设想一个人每晚九点以后都要和家里某个人谈上一阵，常常谈到很晚，第二天早上特别累。起初这只是一件事和一个后果；谈得多了，那个钟点在一天里占住了位置；再往后，还没到九点，八点四十，人就开始发沉了。这时累好像不再跟着谈话，而是跟着钟点，甚至像是身体自己的毛病。这是同拍从一件事搬到了一个时刻，又从时刻搬进了身体。身体会学会钟点和场景，这不新鲜；要紧的是，正因为会搬家，单看一次发作，永远分不清它现在住在哪儿。

中医在这一点上其实早走了一半。《灵枢》里有一句"夫百病者，多以旦慧昼安，夕加夜甚"〔待核〕——许多病早上清爽、白天平稳、傍晚加重、夜里最甚，这就是在读症状跟着钟点走。外婆九月那一阵"傍晚闷"，老大夫一句"和天气有没有关系"，问的也是同拍。

同拍之外，还要听两样东西。

一样是"最近"这两个字有没有日期。两个人都说"最近总是累"，问"多久了"，一个说"大概很久了吧，记不清"，一个说"就从上个月十五号开始，那天我们部门换了领导"。前一个"最近"只有语气，后一个带着日期、带着一件事。前一种多半已经被一句"体质差"收了进去；后一种，要害就在那个日子前后，可以顺着追。胡敏把这一下压成一个当场能用的听法：问一句"从什么时候开始的"，听回答里有没有三样东西——一个日期，一件事，一个对手（"自从换了领导""自从老人搬来"）。三样全空，只剩"大概""好像一直"，这条起点多半不在日子里，在说法里。

另一样是"第二帧"。人难受的时候只记得难受，轻下来的时候赶紧去补落下的活，于是"轻过一回"这一帧，几乎所有人都缺着。办法要便宜到不用毅力：只记两个数，一个

是"今天某件事发生了没有"，打勾或打叉；一个是"明早醒来累几分"，零到十分。我们来设想林姐这样记一个月，她选的"某件事"是"晚上九点以后有没有接调度电话"。一个月后两行数并排，同拍会自己从纸上浮出来——或者浮不出来，那也是答案。

还有一件事，能解释林姐为什么从"查一查"一路走到"我就是体质差"。胡敏说，每一张"正常"的报告，都在两本账里反向记账：在身体账上，它记一笔"没病"；在付出账上，它记一笔"查过"——请的半天假、空腹抽的血、跟家里人解释的那几句。三张报告，身体账被冲低了三次，付出账被垫高了三次。查得越多，"再查"越难开口，"算了"越顺口。最后那句"我就是体质差"，把三笔落空的付出一起抵掉了：不再欠休息，因为"本来就这样"；不再欠追问，因为"底子如此"。胡敏把这叫作假销——没有付或收的动作，却当这一笔了结了。看错了，一路不报错，因为每一个"正常"都在给旧说法添一笔。

把这一节和前面的轮换表接起来看：林姐的三张报告，就是一号位三次站在屋子中间，却没有一次说"我这边查完了，下面该问日子了"。同拍、日期、第二帧这三眼，恰好是一号位下台以后，接班的那一位该先看的地方。

这里要守住两条底线。第一，同拍是加在检查之外的一眼，不是替代检查的一眼。一个跟周末同拍的累，完全可能叠在一个早期的甲状腺毛病上面，该查的还要查。第二，跟日子同拍的累不是"想出来的"，身体真的在沉。

◆ 五、三医分工：工程师、保养师、驾驶教练

前面讲的是"谁站前面"。再换一个角度：三家各自伸出的是什么样的手。

王德生、秦莉早年的《三律医学入门》打过一个比方，可以看作中心轮换的先声：一辆车要平安开一辈子，需要三种人。西医像精密工程师，守底线、抢修——轮胎破了要补，引擎熄火要救。中医像保养师，管的是"不顺"——总觉得累、吃饭不香、睡不踏实，这些在工程师的仪器里可能一切正常，恰是保养师的活。还有一位驾驶教练，那本书叫它"互动医学"，其实就是生活方式和康复：教你怎么开这辆车。

书里有一个示意的人物，没给名字，这里叫他老邝。五十多岁，企业中层，性子急，睡得少，体检血压一直偏高，自己没太当回事。某天开会，突然胸闷、出冷汗，同事叫了救护车。医院确诊急性心肌梗死，当即做了介入治疗。

这一段，一切由心内科医生说了算，家里人能做的就是配合。这是工程师的时候，别人替不了。

出院以后，他按医嘱吃药、复查——工程师没有走。医院的心脏康复门诊让他在监护下慢慢恢复活动，从散步开始，一点点加量——教练进场了。他也去看了中医，调睡眠和胃口——保养师进场了。

一年以后，他的日子里多了几样东西：每天晚饭后和妻子走一段路；手机不再带进卧室；开会前先深吸几口气，让自己慢下来再说话。药照吃，复查照做，什么时候调、怎样调，都是他的医生定。这几样都不是药，可它们改的是这辆车的开法。

这个比方有两处，最好说在前头。

第一，这是侧重，不是一医一律。不是说西医只管修、中医只管养、生活方式只管教。好的心内科医生也会叮嘱他睡觉；好的中医也会让他去复查；心脏康复本身就是医院里的一个科。三双手都含着修、养、教，只是哪一样在前面。同样，也不能说西医只用眼睛、中医只用手——第8章讲过，看、听、摸，每一种都含完整的形状、路、土，只是各家侧重的入口不同。

第二，有两种常见说法要放下。一种说"西医头痛医头，治标不治本"——老邝那天要是没有工程师的那一刀，就没有后面的一年了。另一种说"中医讲整体，什么都能调"——整体是真长处，可整体不等于包治；面对一根堵住的血管，保养接不住。两种说法各认对了一半，错在都想让自家一直站在前面。

把三医和那张轮换表放在一起看：表回答的是"这一阵谁站前面"，三医回答的是"站前面的手伸出来是什么样子"。老邝的一年，和外婆的一年，走的是同一个转法：先抢修，再养，再学着换一种开法；每一步，前一位都没离场。

老邝那一年里多出来的几样，为什么不是"锦上添花"？拿本书的白话看：手机不进卧室，动的是他夜里那片土——卧室原本缠着工作群、缠着第二天的会；饭后走一段，动的是他一天的路——从饭桌直接回到电脑前的那条老路，中间多了一截；开会前吸几口气，动的是"急"在他身上冒出来的那个样子。三样都不是在终点上压数字，是在起点上改开法。药在终点守着，开法在起点慢慢换。

《三律医学入门》还提醒过一件事：拿这三种角色对照自己，常会发现我们对健康的投入几乎全压在工程师那一列——体检、看病、吃药、复查，样样不能少；可保养那一列、教练那一列，往往空着。也有人走到另一头，迷信各种养生法，有了症状却不愿进医院，把工程师那一列空了出来，这更危险。三列都要有人在，只是这一阵谁在前面。那本书里还有一句很好记的话：分工不是按"病"分，是按"需要"分——断了要接，僵了要养，闷了要动。

那本书里还有一个更家常的示意：一位四十多岁的中学老师，冬天骑车摔了一跤，手腕骨折，急诊拍片、复位、打石膏，这是工程师的活。拆了石膏，手腕僵，天一冷就酸胀，她去做了一段推拿调养，配着慢慢活动，这是保养师的活。等手腕好了，她才发现自己这一年一直绷着：带毕业班，晚上批卷子到很晚，周末也不出门，骨折只是个开头。她报了个晚上的合唱班，每周唱两回，下班改成走一段路回家——这是教练的活。三件事，缺哪一件，这一年都不完整。

你会发现，她和外婆走的是同一个转法：先接，再养，再动。外婆是"一号位→三号位→二号位"的那张表，这位老师是"工程师→保养师→教练"的那个比方——一个说站前面的是哪一位，一个说站前面的那双手是什么样子。说的是同一年。

《三律医学入门》说，经历过心梗的人，如果出院后照旧熬夜、照旧急躁、照旧不动，那他只是被修好了，没有被改变。抢修让他活下来，养让他稳下来，教让他换一种活法。用本书的话说：工程师那一段管住了，后面两段，是帮这笔账一点点能自己结。

◆ 六、普通人的看病三步

把这一章收成三步，放在一张纸上就够。

第一步：先问是不是红旗。胸痛、胸口压着疼，突然一侧手脚没劲、说话含糊、口角歪，高烧不退，便血、呕血，体重莫名往下掉，从没有过的剧烈头痛——是，就立刻就医，别的都不问。

第二步：再问它跟什么同拍。跟身体的某个条件？跟日子的某个钟点？还是只在被问起时冒出来？"最近"这两个字，有没有日期？最近有没有轻过一回——那一回，什么在、什么不在？

第三步：最后问这一回谁当家、下台信号是什么。

我们来设想一个人，把三步走一遍。娄底菜市场里卖豆腐的曾嫂——一个构造的例子——凌晨三点起来泡豆、磨浆。这两个月，早上起来手指发僵、发胀，攥不紧。

第一步，她没有发烧，手没有红、没有烫，没有突然没劲，说话也清楚。不是红旗。可手指发僵这件事，本身该给医生看一眼：她去社区医院，医生看了手，抽了血，说暂时没看到让人担心的，交代了什么情况要再来。这一段，一号位站在前面，替她守住了底线；它下台的信号，是"该排除的排除了"。

第二步，她回头想：发僵跟什么同拍？她想起来，每周一停业不磨豆腐，周二早上手最松——这是第二帧。"最近"有没有日期？有：从清明后多接了一家饭馆的单子，每天多泡一大桶豆，手在冷水里的时候长了。日期、事件，都在。

第三步，这一回谁当家？急的那一段过去了，剩下的是每天凌晨那两个钟头怎么过——二号位站到前面。她把泡豆的冷水换成兑了热水的温水，磨完浆先搓手、拿热毛巾捂一会儿再去切。下台信号也一并写下：手指出现红、肿、热，或者发僵一天比一天久，就不再自己琢磨，当天回医生那里。

三步走完，她没有"信西医"或"信中医"的问题。她只是先让该站前面的站前面，再让它在该退的时候退下来。

也请注意这三步的次序为什么不能倒过来。若曾嫂先从第三步起手——"这是累出来的，我自己调调"——她就可能跳过了那一眼该看的手；若她停在第一步——"医生说没

事"——她就回不到每天凌晨那桶冷水上。先底线，再同拍，后当家：次序一换，走出来的就是另一条路。

再把林姐放进三步里试一次。第一步，她不是红旗，三张报告已经替她把底线守得很厚——厚到该说"一号位查完了"。第二步，她回头去记那两个数，"最近"也试着找日期：她想起来，是过完春节调度组少了一个人，她开始接夜里的电话。第三步，这一回站前面的是日子里的节律，下台信号写在纸上：如果夜里电话少了一个月，累一点没变，就回到医生那里，把"体质差"三个字拿掉，换一句"九点以后的电话停了一个月，还是累"——这句话带着日期、带着第二帧，医生能接着往下问。

三步还有一个好处：它给进诊室的人一句话可说。不必说"我信中医"或"我想多查查"，可以说："这回我想先排除的是什么；排除以后，我打算怎样过，什么情况再来找您。"这句话把底线交给医生，把日子留给自己，下台信号两边都看得见。

家里人在这三步里站哪儿？胡敏的规矩是：家人是见证人，不是债主。方晓那一句"你傍晚那一阵，我信"，就是见证人的样子——她不替母亲下结论，也不催母亲"到底好了没有"，只把母亲说的话连同日期记下来。曾嫂的丈夫若想帮忙，最好的帮法也不是天天问"手还僵不僵"，而是记得那条下台信号：哪天她的手红了、热了，他是第一个开车的人。

这一章是第二编的最后一章。三双眼睛读同一个身体：西医的眼睛读出刻痕，中医的手读出摸得到的那一层，管与治分出了桥和路，现在又排出了谁在什么时候站在前面。可是三步里还有一个最先发生的东西，一直没细讲——那个不舒服本身。它是怎么冒出来的？一个"不对劲"，到底在报什么信？这就交给第三编，交给普通人自己去读身体的灯。

◆ 怎样算错

本章的说法，碰到下面两种大局面，就要收回或收窄。

第一种：如果在真实的家里和诊室里，"这一回谁站前面"总是可以由一个人的偏好准确猜中——信中医的人回回先找中医，信检查的人回回先去查，不管情形怎么变——而情

形本身（急不急、有没有新症状、查没查过）几乎不改变站前面的是谁，那么"轮换由情形决定，人不是发动者"这一条就站不住，要改成"轮换由人决定"，本章的写法也要重来。

第二种：如果照着轮换表和下台信号去做的人，比只听医生安排的人，延误急症更多、来回折腾更多，那么这张表就不是在帮忙，而是在添乱，本章要退回到"有不舒服先找医生"这一句。

> **带走的话**
>
> 第一眼不问该信谁，先问这一回是什么情形、它跟什么同拍。

> **小账** 今天能试的一件小事——今晚睡前，拿一张纸，给最近一个还没好的不舒服写两行：第一行，"从哪天开始"——写得出日期就写日期，写不出就老实写"说不清"；第二行，"跟什么同拍"——它在什么时候最重，什么时候轻过一回。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 三 编

健康学：给普通人一本自己握笔的账

编 序

这一编五章，讲日子。前两编讲身体怎样发生、医学怎样读它；这一编回到医生不在场的那一大段时间——下班路上、饭桌边、睡前的枕头上。胡敏的九个问题，有六个落在这里。这一编手里拿的，就是她那本账：不记状态记事件，只增不改，有到期日才叫借，家人是见证人不是债主。

第11章问不舒服是故障还是引擎：同一句"好累"，底下可能是晕、痛、苦三样，好心办坏事，常是读错了是哪一样。第12章讲累：割一天稻倒头就睡，刷一下午手机却更累；累不是力气用完了，是进了矛盾改变不出来，歇关掉的是负荷，不是矛盾。第13章讲道理全懂为什么养不好："我都懂"是一张收据，"下周开始"是赊；把它改成一张有到期日的借条，账才开始动。

第14章讲习惯：冰箱上的作息表撑两周就断，那根烟却偏偏在某一晚没点；习惯不在决心上，在节拍上，先找到"这一口还没咽完、筷子已经伸出去"的那一下。第15章讲改变怎样留得住：旧习惯总会回来，要看的是它回来时，是自动接管，还是要经过本人认得出的一道口子；全书也在这一章收到"余量"上。

五章背后是同一个道理：两样东西顶着，第三样才会被推着变，变了以后还要回头写进明天的起点。累是顶着却变不出来；"我都懂"是没顶就当结了；改得动，是在那一拍上给顶撞一个出口；留得住，是变了的样子真的写进了下一顿饭、下一次上床。

这一编主要回答"为什么会这样、怎样动起来"。它不替医生下诊断，也不给人打分，只递给普通人一本自己握笔的账。红旗症状照样立刻就医；书里的小事试了四周没有变化或更焦虑，就停下。

第 11 章

感安静：晕、痛、苦三种不顺

胡敏的问题　身上一不对劲，常见的做法是把它压下去：忍一忍，吃片药，出去走走，不去想。这些都不蠢，急的时候就该止痛，累极了就该歇。可是有人胃镜做了三回、药吃了半年，胃还是时好时坏；后来把一件拖了十年的事说完了，胃痛三个月没再犯。也有人止痛药一片比一片管得短，越压越早疼。那么卡在哪里？是我们一直把不舒服当成要修的零件，还是它本来就在报一笔没结的账？不舒服，到底是故障，还是引擎？

上一章走完了第二编：三双眼睛怎样读同一个身体，谁在什么时候站在前面。可是那三步里，最先冒出来的那一下——一个"不对劲"——还没细讲。医生读刻痕，中医读手下的脉，可在进诊室之前，最先读到身体的，是你自己。

这一章从第三编开始，问的是一件最家常的事：一个普通人，怎样读自己身体亮起来的灯。

◆ 一、老李莫名的不对劲

王德生的《感》里有一位老李——一个构造的例子。六十一岁，退休前在机械厂管仓库，身体没大毛病，每年的体检单叠在抽屉里，一年比一年薄。

那个星期一，他醒来说了一句："今天不太对。"家里人问哪里不对，头晕吗，胃不舒服吗？他想了想：都不是，就是不对。量了血压，正常；手环上睡了七个钟头，正常；手背贴贴额头，不烫。样样在范围里，那句"不对"还在，像鞋里进了一粒沙，不疼，走一步就知道它在。星期三下午三点前后最明显：坐在阳台藤椅上，报纸翻了两页，一个字没进去。

老李没有干等。星期二傍晚，他去小区门口按摩，肩颈捏得直吸气，出来肩膀松了一截，晚上躺下，那粒沙又回来了。星期三泡了一壶朋友从福建带来的好茶，回甘，出微汗，舒坦的是嘴和胃，那股"不对"纹丝不动。星期四九点就睡，睡到六点，神清气爽了十分钟。星期五不看手机，去公园走了一个钟头，走的时候脑子是空的，回来一坐下，不对劲从空的地方又长出来了。

先把话说公道：按摩、好茶、早睡、散步，都有用。它们让老李的肩松了、嘴甜了、人歇了。可这四样都动的是别处。

那一粒沙在哪里？三个月前，楼道里坏了两盏灯，物业说要十二户都在一张表上签字，同意分摊费用。邻居说："老李，你有空，你来收一收。"他说："行。"表格拿回家，放在门口鞋柜上，压在一把钥匙下面。二楼敲过一次门没人；八楼的老夫妻说要问问儿子，没了下文；六楼的年轻人想先看看费用怎么算，老李说"我回头发你"，一直没发。三个月里没有一个人催他。他每天进门出门，都从那张表旁边走过去。十二格，空着七格。

星期六下午，他换了双下楼买菜的鞋，拿起表，一家一家去敲。二楼的年轻妈妈抱着孩子，在膝盖上签了。六楼，他先说："前两周你问费用怎么算，我一直没给你，是我疏忽。"口头算了一遍，年轻人签了。八楼，老先生在旁边说："早该办了，我们在黑楼梯上摔过一跤。"老李这才知道。三楼没人，他在门缝里塞了一张便条。下午五点，十一格满了。他把表交给物业的小姑娘："十一户签了，一户在联系，你们先把预算走起来。"

回到家，鞋柜上压过钥匙的地方，留下一圈浅浅的印子。他用手背抹了抹，去厨房淘米。

星期天早上，他醒来躺了一会儿，对老伴说："今天感觉对。"老伴问哪里对。他说："不知道。就是对。"

这件事很容易被读歪，要先把两种读法挡在门外。

一种是"想通了就好了"。老李没有想通。他办完事之后，没有一个"原来如此"的时刻；要是星期三有人问他"你这不对劲是不是因为那张表"，他会觉得这话没头没脑。他不

是想通的，是办结的——上楼、敲门、说话、签字、交表，腿是累的，可那份累和之前的不对劲，是两样东西。

另一种是"身上的难受都是心事"。也不是。老李的血压、睡眠都量过，样样排除过；若他是胸口压着疼、一侧手脚没劲，那就该立刻去医院，不是去收签字表。这里要说的只是：一件悬着的事，也在身体这场运行里。答应了，和没办，在同一个人的日子里顶着，顶了三个月，一点一点，攒成了一粒沙。

把老李这一周倒着看一遍，会看得更清楚。"答应了"和"没办"，这两头在他日子里顶了三个月——这是撞。三个月里，本该有一样东西被推着变：或者去敲门，或者把费用算法发出去，或者回头告诉物业"这事我办不成，请换个人"。三条路，哪一条都行，可哪一条都没走出来，变一直没出来，更谈不上回写。星期六那个下午，变终于出来了：表从空着七格变成十一格满。紧接着是回写——他在物业办公室说出"十一户签了，一户在联系"，这件事被记在了物业的本子上，记在十一户人家的名字里，后来也记在他每天走过的那两盏新灯上。撞、变、回写，三步走完，那一粒沙不是被"处理"掉的，是被一件办结的事"走"掉的。

按摩、好茶、早睡、散步，为什么不管用？因为它们都没碰那三步里卡住的那一步。它们给他的是舒服，不是结清。《感》把这一层说成一句很短的话：调运行，不调读数。"别想了""想开点"拨的是指针，就像一只坏油表指着满，油箱照样是空的。

还有一点要老实承认：这是一个人的一个星期，不是实验。那一周里天气也许转了，身体自己的节律也许走完了一圈。老李只是一个入口。他留下的问题是：那个说不出哪里的"不对"，到底是什么在报信？要回答它，得先知道"对"是什么样子。

◆ 二、顺：平、通、足

周日傍晚，你去邻居陈姨家还一只锅。门没关，她正在炒一盘青椒肉丝。这是王德生《晕痛苦》里的一幕——一个构造的例子。

你站在厨房门口看。她一点不用力。锅铲、盐罐、葱段，都在伸手就够得着的地方；油热了，肉丝下锅，翻几下变了色，青椒跟进去，一撮盐，起锅。前后三分钟，没有一下是使劲的，也没有一下是停下来想的。这个样子，我们平常叫"顺"。

顺，不是"什么也没发生"。那三分钟里，油温在变，肉丝在变，锅在变，她的手跟着变。顺是这些一直在动的东西，每一刻都追着对上了。《晕痛苦》把顺拆成三个字：平、通、足。

平，是结果、路、土配得上。那盘菜要嫩要脆（形状），她先炒肉再下青椒、火大翻得快（路），这口锅、这灶火、今天的青椒、家里等着吃饭的几口人（土）——三样互相够得着。肉嫩，是火候和这口锅配上了；青椒脆，是下锅的先后和这批青椒配上了。用本书的话说，这就是三方程在家常里的样子：形状由路和土长出来，路由形状和土定出来，土由形状和路一天天沉出来（S＝F(D,E)、D＝G(S,E)、E＝H(S,D)）。平，就是三头都对得上。陈姨并不知道肉的蛋白质在多少度凝固，她只是手上有数。平不是知识充分，是三头对得上；对得上，说不出道理也行。

通，是该走的路走得下去。陈姨平时习惯先想成品再倒回去想做法。可有一天冰箱里没青椒了，她没愣在那儿，转身先看冰箱里有什么，改成从现有的菜起手，照样一盘好菜。三维的先后有六种排法，就是本书说的六路径；通，不是每次都走一遍六条，是手里有余地——习惯的那条走不了，换一条也走得下去。

足，是撞了能变、变了能回写。厨房里天天有矛盾：油温高了，肉丝粘锅了，青椒出水了，盐多了。陈姨炒了三十年菜，就是被这些矛盾一遍遍推出来的——这回盐多了，下回那一撮就小一点；这回青椒出水，下回火开大一点、晚一点下。两样顶着，推着第三样变，变了又写回下一回的起点，这就是三原理。足，不是干劲冲天，也不是打鸡血。陈姨炒菜没有一点悲壮。足说的是一件平常事：矛盾来了能进去，该改的时候改得动，改好了留得下。

顺还有三层，《晕痛苦》叫它顺手、顺利、顺心。顺手是现实界的事：锅铲在手边，手和锅互相认得。顺利是理念界的事：先做什么后做什么，心里那张图清楚。顺心

是自我界的事：她今天乐意炒这盘菜，家里人吃得高兴。三层是缠着的。心里有事的那天，手也会别扭；手上不顺的那天，心里也会起毛。

要防一个误读：顺不是一张领了就永远有效的证书。陈姨今天炒得顺，不是因为她"是个会炒菜的人"，而是今天这一刻，平、通、足恰好都在。明天换一口锅，换一个季节的青椒，换一个心事重重的下午，三头会重新动，路会重新试，劲会重新鼓。顺是每天都要重新发生的事。

还有一处要说清：顺也不是谁"决定"出来的。陈姨自己也说不清今天为什么特别顺，手、锅、油、肉、心情，那一刻对上了而已。顺是对上以后显出来的，不是一个人坐在驾驶座上拧出来的。

身体也有它的"青椒肉丝"。设想长沙一位做了二十年的病房护士——一个构造的例子——下了夜班，沿着湘江边走回家。腿一步一步迈出去，每一步落地都和上一步有一点不一样：台阶高一点，石板滑一点，风从左边来（路）；走着走着，人一点点"回来了"，肩松下来，呼吸匀了（形状）；脚下这条走了好几年的路、清早的江风、刚交完班的那份空，缠在一起（土）。她不会觉得自己在"走路"，只觉得舒服。哪天走着走着，左膝每一步都"咯"一下，这一下就从安静里冒出来了——灯亮了。

把这个样子放回身体上。身体顺的时候，是没有声音的——你不会觉得自己的胃在消化，不会觉得膝盖在弯。老李星期天早上那句"今天感觉对"，说不出哪里对，正因为没有哪一处在响。运行好，整体是安静的。

那么，不顺的时候，响的是什么？

◆ 三、晕、痛、苦

《晕痛苦》说，不顺大致显成三种样子：晕、痛、苦。这三个字我们天天在用，这里把它们分开。

晕，是不知道往哪走。人站在十字路口，四面像路又不像路；人坐在船上，脚下的地在晃。没有墙挡着，只是坐标乱了。晕的样子是"晃"，而且没有位置——问晕船的人哪里难受，他说："我哪儿也不痛。"

痛，是知道往哪走，可走不过去。前面一堵墙、一道锁着的门，人顶在那里，一下一下地撞。痛的样子是"卡"，而且有位置——割破的手指，你知道是哪一根。痛里其实有劲：疼，恰恰是因为劲还在，顶着，过不去。

苦，是路通着，方向也清楚，可是没劲，走不动。没有墙，也没有锁，只是脚抬不起来。苦的样子是"沉"。

《感》给这三样各指了一个去处：晕，多是平出了岔子——结果、路、土对不上了，三方程失衡；痛，多是通出了岔子——某一条路走不下去了；苦，多是足出了岔子——撞、变、回写那一圈转不动了。这是读数，不是病名，也不是情绪名。它们会串门，一个人可以又晕又苦，但分开看，才知道先管哪一头。

拿晕船和刀伤一比，就看清了。眼睛说舱壁纹丝不动，耳朵深处说整个人在一上一下地摇，两边都没说谎，只是对不上；对不上到一定程度，胃先抗议，人出冷汗、想吐。老水手教新手："看远处的海平线。"海平线是一条不跟着船晃的线，给了一个不动的参照，另两头才跟得上。对刀伤，没人会说"先看看远处"，你要的是止血、合口子。对晕船，也没人会说"忍一忍，疼过去就好"——他根本不疼。

晕船的人为什么本能地想躺下、闭眼、扶墙？因为站着，身体要同时对付前后左右上下许多方向的消息；躺平，一下少了一大半。对晕的人来说，少就是稳。所以晕的人常常摆摆手："别动我，别说话。"痛的人不一样，手指割破了，你说"我来帮你"，他会把手伸过来——痛有位置，别人伸得进手；晕是整个人的事，任何外来的动静都是又一次摇晃。

老水手为什么不晕？不是他天生耐晃，是在船上来回千百趟，眼睛、耳朵、脚底下那块甲板，一回回对上又对不上、对不上又对上，每一回都写进了他的身子。到后来，船怎么摇，他身上都有一条现成的路接着。这就是回写改了底子。晕是读数，老水手的不晕，是那一笔笔账早就结进了身体。

晕本身又有三种。结果忽然变得比路和土快，是"形晕"：被夸晕了，减肥减得太快、镜子里的自己认不出了。路忽然多得接不住，是"路晕"：想得太多，念头绕成一团线。土忽然换了，是"土晕"：晕船、倒时差、退休后的第一个早晨。三种晕处理的先后不一样

——形晕先把土站稳，路晕先把形状定住，土晕先把一条路走熟。道理是一句白话：正在晃的那一头，没法拿来当参照，得先在另外两头里钉住一样不动的，剩下那一头才跟得上。样子变得太快，就先踩稳脚下的土；路多得接不住，就先定下要个什么样子，路自然删掉一大半；土一下子换了，土本身钉不住，就先把一条路走熟，让每天有一样不变的。

《晕痛苦》里有两位刚退休的老人，正好一个土晕、一个形晕，药方是反的。老邵退休第一个早晨，六点醒来，不知道该往哪里去——单位没了，每天那条上班的路没了，脚下的土一下子换了。他要的是先把一条新路走熟：每天七点去同一个公园，绕同一圈，见同一拨人。老蒋退休那天，单位开了欢送会，人人说他"功成身退"，第二天他就报了三个班、订了两趟远门，忙得团团转，半个月后夜里睡不着——样子一下子抬得太高，路和土托不住。他要的不是更多新路，是先把脚站稳：退掉两个班，先在家里把一日三餐吃安稳。两个人都说"退休后不对劲"，给老邵的方子若给了老蒋，只会更晕。

痛，《晕痛苦》分出六种：僵、悬、空、撞、闷、困。这一章只列名字，不一一铺开。记住一件事就够：痛有好几种卡法，卡法不同，通法也不同。书里的魏叔说他的腰"不是疼，是僵"——干了三十年钳工，调去管库房以后，腰天天硬邦邦的。同样是腰上的不舒服，"僵"和"刺着疼"是两种卡法；医生查过没大事之后，前者要的多半是让身子换个样子动起来，后者要找到撞的那一下。

苦，也有三种：进不了矛盾的乏苦，矛盾在却改不动的滞苦，改了留不住的散苦。苦的身体样子，常见的是睡够了还困、胸闷、肩紧。这里必须插一句：睡够了还困、查不出毛病，也可能是睡眠呼吸的问题、甲状腺的问题、贫血、抑郁，请去看医生，别自己给自己判"苦"。

日子里怎样分？设想娄底一家小学，三个老师在办公室里，都说了一句"好累"——一个构造的例子。

一位刚接了新课，教材换了，教研组的要求改了两回，家长群里又在问别的事。她说："我也不知道先弄哪个。"这是晕。

一位被一个家长缠了两周，每天晚上十点还在回消息，事情卡在一处推不动。她说："就是这个人，就是过不去。"这是痛。

一位教了二十年，课都熟，事也不难，可每天下班坐在车里，半天不想发动。她说："算了，就这样吧。"这是苦。

三个"好累"，底下是三样。《晕痛苦》教了一个听法：听句式。"不知道"多的，多是晕；"就是"多的，多是痛；"算了"多的，多是苦。再看动作：换来换去、拿起又放下，多是晕；朝着一点使劲，多是痛；动作越来越少，多是苦。

要是有人问那位"算了"的老师怎么办，最顺嘴的回答是"你得找回初心""给自己定个新目标"。可她并不缺目标，路是通的，方向也清楚；她缺的是那一圈撞、变、回写转不动了——二十年的课，每一节都讲得出，可每一节讲完，什么也没留下来，没有一样被看见。对她，先补的不是方向，是让每一次做都被留下一点：比如这周挑一节课，请一个学生课后用一句话说说"今天哪一处听懂了"，把这句话夹进教案里。

这三个字不是给人贴的标签。今天"算了"的人，明天也许就"不知道"了。它们只是此刻这场运行在哪里不顺的读数。读出来，才知道往哪里伸手。可是伸手之前，还有一个坑：那个响的地方，未必就是出事的地方。

◆ 四、报信的地方不一定是出事的地方

《晕痛苦》里有一个短例：一个人胃痛久治不好，检查没有大毛病。后来一道拖了很久的工作难题解开了，胃痛跟着没了。胃只是报信的地方，堵在想的那一头。

再看一个长一点的。蒋文——一个构造的例子——四十一岁，在物流公司管调度，每天从早上七点半坐到晚上七点，眼睛盯着三块屏幕，手里夹着两部电话。他的右肩疼了一年多。刚开始下午疼，后来上午也疼，再后来一觉醒来，那条胳膊像被人拧过一道。他去药店买了止痛片，一吃就好，好得快到他有点感激。从那以后，药盒放在抽屉最外面，伸手就够得着。

有天中午，同事老卫路过他的工位，看了一眼他的坐姿："你这肩膀，是被屏幕拉着走的。把显示器升高一点，椅子往后挪挪，试试。"蒋文说好。回头一想：药不是挺管用的吗？

他没往下想的是：一年前一片管一整天，现在要撑到下班才熬得住。药还管用，管用的时间短了一截。

这里有一个比方，很好记。你家烟雾报警器响了，一种办法是搬椅子把电池抠出来，屋里立刻安静；另一种办法是先去看灶上，把冒烟的锅端下来，关火，开窗，等烟散了，报警器自己就停了。两种办法，屋里都安静了。可第一种安静之后，灶上的火还在烧。

止痛，就是抠电池；通痛，是把信里说的事办成。

蒋文那条路是这样走的：坐下，盯屏幕，肩膀往前探，手臂悬着，一坐五个小时。这条路上有一处堵——肩颈长时间悬着、绷着，没地方松，也没时间松。堵在这里，痛就在这里显出来。药片切断了显出来的那一下，可肩膀照旧悬着、绷着；第二天同一条路再走一遍，堵点又被撞一遍。堵点一天天加厚，痛就一天天来得早。

这不是说止痛药不好。疼得厉害的时候，人什么也做不了，就像被水淹到脖子，再好的游泳课也教不进去，得先把头露出水面。手术后的疼要好好控制，偏头痛发作要及时用药，这些都遵医嘱，一样也不能省。问题从来不是吃不吃药，而是：药换来的这几个小时清静，你拿去做了什么？

《晕痛苦》后面写了蒋文换个顺序的样子：药照吃，只是在吃药的那个中午，顺手把显示器升高了一点，椅子往后挪了一点。第二天肩还疼，疼得晚了一点；第三天又晚了一些。他没觉得"好了"，只是药盒不知不觉从抽屉最外面，被推到了里面。三个月后，疼还会来，一周两三回，来的时候他先看一眼时间、看一眼自己的姿势，十有八九找得到缘由：这天开了一下午会没站起来；那天赶一个急单，肩一直耸着。

报信的地方和出事的地方，会串门。《感》说，三界的不顺会互相报信：想不通的事拖久了，常在肩颈、胃上显出来；身上的病痛拖久了，又会变成"自己怎么成了这样"。

胡敏在第七问里也写过一种串门：症状换地方。先是几年头痛，头痛好些了换成胃不舒服，胃好些了又换成睡不熟。她说得很小心：每一个新症状出现，都要先按医学的路子查清楚，头痛、胃病、失眠各自都可能有独立的身体原因；只有每一处都查过、处理过，症状仍像接力一样此起彼伏，才值得多问一句——这几样，是不是在替同一件悬着的事报信？

所以读报信，要分两步：先问"这一处本身有没有事"，再问"这一处是不是在替别处报信"。顺序不能倒。

但这一节有一条线，比别的都要紧：先查身体，排除了，再往别处找路。

胃痛反反复复，先做该做的检查；有黑便、呕血、吞咽困难、体重莫名下降，立刻就医，不能拿"心里有事"来解释。肩疼一年多，先请医生看过，是不是颈椎、是不是肩袖出了问题。只有身体这一头查过、处理过，剩下的那一部分，才轮到"报信的地方不一定是出事的地方"这句话。反过来用，把胃里真长了东西说成"工作压力"，那是害人。

还有一层也要挡住：说"报信的地方不一定是出事的地方"，不是说病是人自己想出来的，也不是说谁的胃痛怪他心眼小。蒋文的肩是真疼，堵点是真的；它只是堵在一条路上，而那条路是他、屏幕、椅子、一天十一个小时的调度台缠在一起走出来的。

读对了报信的地方，还要读对是哪一种不顺。读错了，好心也会办坏事。

◆ 五、错配：好心办坏事

《晕痛苦》里有一句话，值得抄在冰箱门上：好心办坏事，多出在错配——给晕的人止痛，给苦的人指路，给痛的人打气。

先看给晕的人止痛。魏峰——一个构造的例子——三十六岁，换了城市、换了工作。新公司在城东，他住城西，每天换两趟地铁。入职第三周，他开始头昏，走在站台上觉得脚下的地是软的，说不出哪里疼，只觉得整个人悬着。他去药店说头昏，店员给他拿了一盒常见的止痛片。吃了没用，又换一种，还是没用。药没有错，错在那不是他的难处。新的路、新的地方、新的作息一下子都没定下来，坐标乱了——是土晕。给他止痛，等于问一个本来不疼的人"你哪里疼"。他需要的是先把一条路走熟：同一个钟点出门，同

一节车厢，同一家早点铺。等脚下有了几样不动的东西，晕才有地方落。（头昏也可能是血压、耳朵、颈椎的事，请先就医排除。）

再看给苦的人指路。一个人每天下班坐在车里不想发动，朋友给他列了一张清单：报个班，换个爱好，定个三年计划。清单都对，可他不是不知道往哪走，他是走不动。把一张更长的路线图塞给一个走不动的人，只会让他多一层"我连这都做不到"。苦先要补的是断掉的那一头——比如乏苦，进不了矛盾，就先引一个很小的、当天能碰的矛盾进来；滞苦，矛盾在却改不动，就把它缩成一小步。

再看给痛的人打气。蒋文那样的肩，你对他说"坚持住，你一定行"，是在帮他一遍遍去撞那堵墙。痛的人劲是够的，劲多得都顶在墙上了；他缺的是绕过去、拆一块砖、换一条路，不是更多的劲。设想一位在新加坡做外卖骑手的年轻人，膝盖每天爬楼送餐疼了两个月，站长拍拍他："年轻人，扛一扛就过去了。"他就扛。他缺的不是扛的劲，是先让医生看看膝盖，再看看能不能换几单不爬楼的线路。打气打在一堵墙上，墙不会倒，膝盖会。

最让人难受的一个，是钱姨——一个构造的例子。六十一岁，丈夫去世第二年，儿女都说她"好像没什么事"。她没哭，也没喊疼，饭照做，花照浇。可只要有人问她要不要出去走走，她都说："算了，没劲。"膝盖有点疼，是老毛病，她让儿子带了几盒药。儿子很用心，药吃了，膝盖是好一点了，可她还是不出门。他想不明白：膝盖都不疼了，妈妈怎么还是不动？

他没看出来，妈妈的难处不在膝盖上。膝盖的疼是真的，是小事；真正的事是没劲。这是苦被当成了痛。止痛的办法，只对痛有用。

中医讲"痛则不通，通则不痛"，第8章说过，这是本章最直接的同盟：它早就知道痛和"堵"连着，也早就不肯只在痛处下手。本章只多补两层：一是"通"更宽，想得通、做得通、心里通都算；二是不是每一种难受都是痛，晕和苦另有去处，拿"通"去对付钱姨的没劲，也会落空。

这几个人放在一起，你会发现：错配的人没有一个是坏心。店员是热心的，朋友是好意的，打气的人是真着急，钱姨的儿子是孝顺的。错的不是心，是号。药是对的药，号是错的号。

那怎么少挂错号？《晕痛苦》给了三个很短的问题，一次只问一个：知道往哪走吗？走得过去吗？走得动吗？第一个答不上来，多半是晕；第一个答得上、第二个答不上，多半是痛；前两个都答得上、第三个答不上，多半是苦。问完，读完，送回去看反应——钱姨的儿子若换一句话，不问"膝盖还疼吗"，问"妈，楼下菜市场那家卖豆腐的，你还想去看看吗"，看她肩膀是松下来，还是又说"算了"。肩膀松下来，是读对了。

还有两个先后可以记着。几样不顺搅在一起时，一般先平、再通、后足：先让人站稳，再打通卡住的那一处，最后补劲。但这不是死规矩——哪一个字正在造成回不去的损失，先管哪一个。胸口剧痛的人，不必先问他晕不晕。

◆ 六、不舒服变成引擎

回到胡敏的问题：不舒服，是故障还是引擎？

两种看法都说中了一半。故障观说，不舒服说明哪里坏了，查出来、修好、让它消失——这救过无数人的命，胸痛就要查心脏，便血就要做肠镜，没有它就没有现代医学。引擎观说，不舒服在提醒你该变了，别急着压——"痛苦是最好的老师"，这也常见。可是用这两样，都解释不了胃镜三回、药吃半年的那位病人，也解释不了止痛片一片比一片管得短的蒋文。

胡敏在《胡敏谈SDE本体论》第七问里，给了一个夹在中间的回答。不舒服，是路和土咬不上时的读数——是账面平了、却还没结清的那一笔。在结清之前，它是读数，不是故障；有了付或收的动作、结清之后，它才转成改变的引擎。

路和土咬不上，是什么样子？胡敏举过一位五十岁的销售主管：二十年饭局一个接一个，胃和血糖都在提醒他，这片身体的土已经供不起这种吃法了——这是土跟不上路。也举过一位母亲：孩子上了大学，"我得天天盯着"那套规矩还在，可每天的路上已经没有要她盯的人了——这是土跟不上路的变化。两种都是路和土顶着。顶着的时候，他"是个

什么样的人"还没变，旁人看他、他看自己，都没两样；变的是同一顿饭局，十年前吃完浑身是劲，现在吃完难受一夜。那一夜的难受，就是读数。

"账面平了却没结清"，借记账来看——这只是帮着提问的比方。一个人工作有，家庭在，体检指标都在范围里，作息也说得过去，这是一张平得漂亮的表。可表上可能挂着一笔没核销的单子：父亲住院那年没请下来的三天假，一句一直没对家里人说出口的"我其实很累"，或者老李鞋柜上那张签字表。账是平的，这一笔没有结。

那把它压下去，会怎样？胡敏说，压平不是一个动作，是三拍。第一拍，把读数调零：半片药、一句"不去想"、一个小时的短视频，读数下去了。这一拍本身未必错。第二拍，用调零的结果证明账不存在："你看，不想它就没事了，说明本来就没事。"这一拍最容易被忽略。第三拍，把止痛键写进身体：下一回刚一冒头，手先去摸药盒，眼睛先去找手机，嘴先说出"没事"。

所以压平不会清零。它改写的是两样东西：一是谁有资格销这一笔——本该是本人付了或收了以后销，现在被一张检查单、一句"人到中年谁不这样"、一片药替他销了，胡敏叫它假销；二是"什么才算不对劲"的那条线——压得越熟，那条线抬得越高，要等更大的响动，人才肯认"不对"。

阈值被改写，是什么样子？胡敏写过一位病房护士——一个构造的例子——三十八岁，连续三个月夜班比同组多两个。第一个月她看出来了，想去找护士长，最后说"算了"。第二个月又是"算了"。第一个月，她的不舒服有清楚的形状："我多上了两个夜班，我没去说。"每压一次，这一笔就往暗处挪一点。到第六个月，她已经说不出不舒服从哪里来，只觉得"上班没劲""看谁都烦"；排班表贴出来那天胃口发紧，交班时看见护士长肩膀先硬一下。账还是那一笔，摘要栏空了。这时你问她"哪里不对"，她只能答"说不清"——不是账丢了，是记账的格子被换粗了，粗到什么都能记成"没事"。

压平还有一种更体面的样子：换一个说法。"我不是委屈，是成熟了。""我不是累，是人到中年。"说法一换，心里确实松一口气——换个看法真能换一种感受，这一点不必否认。胡敏只提醒一处：感受换了，那一笔动没动？她举过一位刚退休的工程师，半年来心里发空，午睡醒来一阵心慌，查了心电图和甲状腺都正常。他给自己换了个说

法："这不是空，是终于清闲了。"白天好过了些，三个月后心慌还在，又添了早醒。（这样的心慌早醒，应当回去找医生再看，必要时找心理支持。）后来他把"空"换成另一个说法："我还想被人需要。"这一回说法换到了能处理的那一栏；接着他去社区报名做陪诊志愿者，每周两个下午——这才是付。胡敏的口径很清楚：换说法是必要的，它决定从哪一栏记起；付或收的动作才算结。只有换说法，没有动作，是压平的高级形态。

正当的止痛和压平，分界不在用不用药，而在止痛以后还有没有人在问。术后镇痛之后，医生照样每天查伤口、看体温，止痛和查因一起在走，警报调小了，账本还开着。压平是止痛之后，账本合上了。判断只问一句：疼压下去以后，还有谁、还有什么，在继续追问它从哪里来？

结清，又是什么样子？老李不是想通的，是一家一家敲了门、说了那句"是我疏忽"、把表交到物业手里。胡敏的规矩在这里很硬：结账必须有付或收的动作，"我懂了""我道歉了""心里平了"都不算。有些账本来就该等——病中、丧中、难关里，先挂着是对的。要紧的是把"赊"改成"借"：给它一个日子，认下一个借主，借主是本人，家里人是见证人，不是债主。

结清以后，那个不舒服才变成引擎。用三原理的白话说：路和土顶着，顶出了一个读数；读数被接住，推着人的样子变了——老李从"答应了没办的人"变成了"办完的人"；这个变化写回路和土——楼道装了新灯，八楼老两口不再摸黑下楼，老李以后每次走过楼道看到的是亮的。下一回再碰到"老李，你来收一收"，他的起点就不同了。

再回头看那位胃镜做了三回的病人——胡敏书里的病人甲，一个构造的例子。四十二岁，反复胃痛，消化科按功能性消化不良处理，药吃了半年，时好时坏。有一回复诊，医生多问了几句她的日子，她提到十年前和母亲之间有几句话一直没说完。回家后她把那些话写成一封信，写完烧了。此后三个月，胃痛没再犯。胡敏先做了一道清理：若有黑便、呕血、体重莫名下降、吞咽困难，要立即就医，不能拿"心里有事"来解释；她谈的，是医生把该处理的都处理过以后，仍剩在这个人身上的那一部分。然后她又自己划了一道界：一封烧掉的信，算不算付？它也可能只是又一张"我写过了"的收据。分界只看一样——那几句话写全了，她以后再碰到母亲、再碰到同样的处境，路是不是走得不一样

了。走得不一样，这一笔才算她亲手销的；走得一样，那封信就只是换了一种方式压平。

这道界很要紧，因为它让本章的话可以错。你可以在自己身上试：一件悬着的事办完了，不舒服若一点没变，那就说明它不在这一笔上，要回去找医生，或者去找别的一笔。

《感》的结语有一句话，可以拿来收这一章：健康不是没有感，是感安静。把指示灯拆掉，机器不会变好。

感安静，不是什么感觉都没有，是该响的响过了，该办的办了，三头又追着对上了。苦是三种不顺里最安静的一种——它不晃，也不卡，只是沉。苦有一个近邻，我们天天挂在嘴上，比"苦"字说得还多：累。割一天稻倒头就睡，刷一下午手机却说比割稻还累——累到底在花什么？这是下一章的事。

◆ 怎样算错

本章的说法，碰到下面两种大局面，就要收回或收窄。（这两条取自王德生《感》里事先写下的检验设想，那个检验还没有做，这里只说大方向。）

第一种：一群说不出哪里不对劲的人，有的只是静下来觉察自己的感受，有的只是好好歇一阵，有的像老李那样把一件悬着的事办结。如果过一两周、再过一个月，"只是歇着""只是觉察"的人好转得跟办结的人一样多、一样久；或者办结了的人和没办结的人好转没有差别——那么"不舒服是一笔没结的账，结了才转成引擎"这句话就站不住，本章要退回到"多休息、多留意"。

第二种：如果晕、痛、苦这三个读数在人身上总是一起涨、一起落，怎么也分不开，那么"先分清是哪一种不顺、再对号下手"这一套分法就没有根据，"错配"一节要收回。

另外，若许多持续"不对劲"的人，翻遍日子也找不出任何悬着的事，本章的说法只适用于一部分人，要说窄一些。

> **带走的话**
>
> 健康不是没有感，是感安静；把指示灯拆掉，机器不会变好。

小账　今天能试的一件小事——今晚洗完碗，挑今天身上或心里的一个不舒服，用三问各答一句，写在手机备忘录里：知道往哪走吗？走得过去吗？走得动吗？哪一句答不上来，就在它后面写一个最小的、明天能做的动作。（若是胸痛、突然无力、说话含糊这类红旗，不用答，直接就医。）

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 12 章

累不是力气用完了

胡敏的问题　人累了，大家都会说：歇歇吧，睡一觉就好了。这话十回里有七八回是对的。可我身边有个反例：一位种了一辈子地的老人，抢收时割一天稻，晚上倒头就睡，第二天照样下田；进了城，坐在沙发上刷一下午手机，起身却说"比割一天稻还累"。割稻力气花得多，刷手机几乎没花力气，按"力气用完了"来算，应该反过来才对。那么累到底是什么在花？卡在哪一步？

上一章讲了三种不顺：晕、痛、苦。苦是走不动，身上发沉。这一章要讲苦的一个近邻，也是我们嘴上说得最多的一个字：累。

◆ 一、罗守田的稻子和短视频

先把老人的两天摆在桌上。这是《累》那本书里的人，罗守田，一个构造的例子。

罗守田七十岁，种了一辈子地。还在乡下的时候，一年最忙是抢收那几天。天不亮下地，割稻、打捆、挑担，一直干到看不清稻穗。晚上一碗饭扒完，往竹床上一躺，几乎一闭眼就睡着了。第二天醒来，腰是酸的，心里是满的。

三年前他进城跟女儿住。女儿怕他闷，给他买了一部大屏手机。现在他的下午常常是这样过的：午饭后坐到沙发上，打开短视频，一条接一条往下划。抬起头，天已经黑了。他站起来，浑身发沉，心里空落落的，跟女儿说："比割一天稻还累。"

女儿笑他："你一下午动都没动，累什么。"

老人说不上来。

最常见的解释是：累就是能量用完了，吃饭睡觉补回来就好。这个解释在很多时候是对的。搬一天砖、跑一场长跑，身体里的燃料确实烧掉了不少，这时候歇就是补。可是放在罗守田的两天上，它对不上。

《累》这本书换了一个问法：不问"用掉了多少"，问"发生了什么"。

割稻那天，稻子熟了还长在田里，人要它进仓，田要它站着，这是一对顶着的事。一镰下去，那一小块田的样子变了，从一片金黄变成一垄稻茬。变了以后，又写回到明天：东头割完了，明天从西头起；粮进了仓，心里那块石头落了地。一天几千镰，就是几千回走完的三步：顶上了，变出来了，写回去了。到了晚上，事都结了，剩下的只是力气的消耗。这种消耗，书里不叫它累，叫"乏"。乏是走完了的消耗，睡一觉就回来。

再看沙发上那个下午。每划一下，屏幕上撞进来一样新东西：一个笑话，一段吵架，一个别人家的孩子。每一样都在心里点起一点小小的顶撞——它跟你知道的不一样，它要你有个反应。可是反应还没长成，下一条就来了。一下午开了几百个头，一个也没变出样子来，更谈不上写回什么。那几百个没结的小头不会自己散掉，它们攒在一起，就是老人起身那一下的"沉"。

这就是本章的判断：累不是力气用完了，是力气一直在花，改变不出来。

用全书的白话说：路和土顶上了，形状却变不出来。路是一步一步推进的那一串（SDE 叫差异序列，D），土是一件事扎根的那一大片牵连（叫特征纠缠，E），形状是事情显出来的样子（叫显露，S）。割稻时，每一镰都让路、土、形状一起往前走了一格；刷手机时，路被一条条视频打断，土里堆满没处安放的小悬念，形状始终是那个坐在沙发上的老人。这三样不是三件事，是同一个下午的三个侧面：哪一样卡住，另外两样也一起悬在那里。

你也许会说：刷手机伤眼、伤神，坐久了伤身，老人沉是因为这个。这些都对，眼睛要护，久坐要起来走走，第四节还会把古人"久视伤血"的话认足。可是还有一处说不通：割稻也伤身，腰酸背痛，晒得脱皮，怎么那天反而不沉？"伤"能解释酸，解释不了空。罗守田起身时那种"空落落"，不是哪块肉用多了，是一下午什么也没落地。

还有一层要看见：那一下午的"沉"，不是一个一个小头的分量加起来那么简单。每一个没结的小头，都在下一个小头进来时被重新拨一下。笑话还没笑完，吵架来了；吵架还没想明白，别人家的孩子又来了。上一个没变出样子，就被下一个压住，压住了也不散，就那么半开着。几百个半开着的头叠在一起，人站起来时扛的，是这一整摞。

再试一个读者自己的对照。想一想你最近最沉的一天，和最近最踏实的一天。多半会发现，最沉的那天未必最忙：可能是一整天开会，每个会都"再议"；可能是一个周末，答应了的事一件没碰，刷了半天手机。最踏实的那天也未必最轻：可能是搬家，可能是赶完一份拖了很久的材料，交出去的那一刻腿是软的，心是落地的。拿"力气"去排，这两天常常排反；拿"结没结"去排，一下就对上了。

上一章说，苦是走不动，劲供不上。累和苦挨得很近，摸上去都是"沉"。分别在于：苦是劲本身供不上，累是劲一直在供，却供进了一个出不来的地方。一个人可以劲很足，偏偏累得很——罗守田就是。他的身子骨比城里很多年轻人都硬朗，那一下午的沉，不是没劲，是劲都花在开头上了。

这里先清两个误会。一是说累不是力气用完了，不是说身体的消耗不存在。乏是真的，饿是真的，病也是真的。长期说累，先要让医生看看身体，这一条后面还要再说。二是说累是改变不出来，不是说累的人懒、不够坚强。罗守田那样的硬汉进了城也累，累和意志力没有关系。本章只是说："累"这个字，常常指的不是用完了，而是开了没结。

◆ 二、一把尺子：急、累、欠、乏

既然累是卡在半路，那就可以量一量：卡在哪一步。王德生把一场发生分成三步——两样顶上了，顶出一个改变，改变写回去。这三步立起来，就有了一把尺子，量的是四个常被混成一个"累"字的东西。

急，是不愿进矛盾，想直接摘果子。

我们来设想一个场景。小学行政的曹老师，体检说体重超了，下个月要拍婚礼伴娘的合影。她买了一盒号称"七天掉五斤"的代餐，三天没正经吃饭。她不是不努力，而是不肯走进"吃"和"瘦"顶着的那片地方：每顿饭吃什么、吃多少、饿了怎么办，这些一件都没碰，直接奔着那个数去。第四天晚上她饿得手抖，一口气吃了两碗面。急的人嘴边常挂两个字："等不了。"急在身上显出来，是心慌、手忙、一阵猛一阵空。

累，是进了矛盾，改变不出来。

社区药房的刘姐，丈夫血糖控制不好，她每天琢磨菜谱、查资料、在家庭群里转文章。她是真进去了：饭桌上每天都在顶，丈夫要吃面，她要他吃杂粮。可是几个月下来，饭桌的样子没变，丈夫还是那碗面，她还是那几句话。她嘴边的话是"好沉"。力气一直在出，形状一直不动。

欠，是改变出来了，没写回去。

退休教师谢老伯腰椎手术后跟着康复师练，三个月后能自己上下楼了——这是改变出来了。可是家里的扶手一直没装，楼道那盏坏了的灯一直没换，女儿每回打电话还在问"你一个人敢不敢下楼"。改变出来了，却没写进日子里：家里的安排还是旧的那一套。欠在身上显出来是"总惦记着"：人不沉，可心里有一根线一直拴着，半夜醒来会想起那盏灯。

乏，是三步都走完了，力气用了。

菜市场摊主钟大伯周六帮儿子搬家，从早上八点搬到下午四点，最后一箱书搬上六楼，新家的样子出来了，旧房钥匙交了。晚上他腰酸腿软，冲个澡就睡，第二天醒来人是空的，心是满的。乏想睡觉，心里踏实。

四个字放在一起看：

急停在门外，没进去；累进去了，卡在第二步；欠走到第二步，没到第三步；乏三步走完。

这把尺子有一个好处：它不问你今天干了多少活，只问你卡在哪一步。钟大伯搬家一天，活最重，却是乏；刘姐在家坐着琢磨菜谱，活不重，却是累。用"力气"来量，这两个人排反了；用"卡在哪一步"来量，一下就分开了。

四样里最容易被看漏的是欠。累的人自己知道沉，急的人自己知道慌，乏的人倒头就睡，只有欠的人常说"其实还好"。谢老伯就是这样。女儿问他累不累，他说不累，腿都好了。可他每天傍晚下楼散步，走到楼道那一截就放慢，扶着墙，眼睛先找那盏不亮的灯。他自己没觉得这是一件事，身体却每天替他记一回。欠拖久了，会慢慢沉成累：同一根线拴得久了，人就不敢往远处走了。所以欠的处理要趁早，而且往往很便宜——一个

下午装好扶手，一个电话叫物业换灯，一句话告诉女儿"我现在自己下楼没问题，你下次回来陪我走一趟看看"。改变写回去了，那根线就解开了。

急也会拖成累。曹老师那两碗面之后，并没有放弃，她换了另一盒代餐，又是三天，又是一顿猛吃。来回三轮，她开始说"好累"。这时候她已经不在门外了，她进了一个很小的矛盾——代餐和饿顶着——可那个矛盾太窄，窄到只能来回弹，变不出新样子。她要的不是更硬的代餐，是退一步，把门开大：和医生或营养师一起看看自己一周到底怎么吃，从早饭改起。急的出口，是先慢下来进门。

还要说一句：这把尺子量的是一件事，不是一个人。同一个人，搬家这件事是乏，丈夫的饭桌是累，那盏楼道灯是欠，减肥是急，四样可以同时挂在身上。所以不要拿它给自己或别人贴签子，说"我是个累型的人"。它只回答一个问题：眼前这一件，卡在第几步。

怎样分辨眼前是哪一样？可以听自己嘴边那句话，也可以问三个小问题。

第一问：我进去了没有？如果对这件事，我想的全是"结果"——那个数、那个日子、那张合影——而一想到"每天具体怎么做"就烦，多半是急。曹老师那三天，从没想过第二周的早饭吃什么。

第二问：样子变了没有？如果我确实在花力气，天天在想、在做、在顶，可是拿一周前和今天比，事情的样子一模一样，多半是累。刘姐的饭桌，三个月前和今天，是同一碗面。

第三问：变了以后，日子跟着改了没有？如果样子变了，可是家里的安排、别人对我的说法、我明天的起点都还是旧的，多半是欠。谢老伯的腿变了，扶手、灯、女儿那句问话都没变。

三问都答"是"，那就是乏，放心去睡。

身体也会帮着报信，只是报得粗。急常常是心跳快、吃饭快、一阵一阵的燥；累是肩膀和后背一层层地压下来，早上醒来比晚上睡下还沉；欠是不沉，但总被一件小事拽

一下，夜里会醒；乏是腿酸、眼皮重，一沾枕头就着。这些只是常见的样子，不是诊断，同一种身体感觉可以有许多来路，长期不消就要去看医生。

为什么值得分这么清？因为四样东西要的处理不一样。急的人要的是先进门，别催他快；累的人要的是推出一个改变，别劝他歇；欠的人要的是把改变写回去，装上那个扶手；乏的人要的就是睡一觉，别再给他派活。把乏当累，给一个本来能睡好的人添一堆"反思"；把累当乏，叫一个卡住的人"早点休息"——这都是下一节、下下节要说的错配。

◆ 三、九种累

累卡在第二步，可卡的地方不一样。王德生把它再分细一层：意义有三条律，每条律都是三步，累就是在某一条律上只在前两步打转，进不了第三步。

三条律，用白话说：

一条叫特征律，也叫创造律，管的是"东西能不能长成样子"。材料碰在一起，慢慢自己排出头绪，最后冒出一个新样子。卡住了，叫出不来：东西都摆齐了，就是不成形。

一条叫自由律，管的是"路能不能走出来"。很多条路缠在一起，裁掉一些、留下一些，最后长出一种原来没有的走法。卡住了，叫走不出来：路试了一条又一条，绕回老地方。

一条叫幸福律，管的是"劲能不能放出去"。劲攒起来，换个样子，最后放出去、被接住。卡住了，叫放不出来：劲都起来了，没有口。

每一种卡法，又可以落在三块地上：脑子里想的（理念界，书里叫思考），手上做的、身边摆着的（现实界），"我是谁、我要什么"那一块（自我界）。三律乘三界，就是九种累。下面这张表只放普通人一眼能认出的例子：

	思考里的累	现实里的累	自我里的累
出不来（创造律卡住）	一份年终总结，材料齐了，开头写了九个都划掉	阳台上的木箱，拼了又拆，做不成想要的样子	好多年想不清自己到底要什么

	思考里的累	现实里的累	自我里的累
走不出来（自由律卡住）	一道难题想了十种解法，每种都绕回同一个死胡同	跑了无数趟办一件事，还在原地	改一个老毛病试了很多法子，还是那个自己
放不出来（幸福律卡住）	想通了，可说不出、写不下	活干完了，没交出去、没人用	委屈和心意都憋在胸口

这张表不是给人分类的，是给人认路的。每一格的"沉"摸上去差不多，可出口完全不同。

比如同样是一个护士下班后说"好累"。一种是放不出来、落在现实里：她这周写了一份夜班交接的新流程，护士长说"放着吧，回头看"，流程就压在抽屉里。活干完了，没人接，劲没处去。这时候劝她"歇歇"没用，她缺的是一个被收到的地方——哪怕只是让一位同事先试用一晚。

另一种是走不出来、落在自我里：她想调离夜班已经两年，每次都只想到"申请—被拒—再熬"这一条路，其实是同一把刀裁了十次。她缺的不是更用力申请，是换一把刀：问问自己"我躲的到底是夜班，还是这个科"，题目一换，路就不一样了。

还有一种是出不来、落在思考里：她想写一篇护理案例去评职称，材料摞了半桌，就是不成文。她缺的往往不是"再多看几篇"，而是一样从没碰过的东西——请一位别的科的同事听她讲十分钟，一个外来的问题，常常能让一堆材料自己排出头绪。

三个护士，三句"好累"，三种出口。给第一个人换一把刀，给第二个人找一个读者，给第三个人放假，都对不上。

九格也常常叠在同一个人身上。我们来设想一位带孙子的周阿姨，六十三岁，住在娄底。白天她带两岁的孙子，晚上儿媳下班接手。她说自己"一天到晚累得慌"。拆开看：孙子的辅食她试了五六种做法，孩子都吐出来，每种做法其实都是"换个菜泥"——这是现实里走不出来；她给儿子打电话想说"我也想周末回趟老家"，话到嘴边每次都咽回去——这是自我里放不出来；她心里一直想学用手机拍孙子的小视频，学了几回，拍出来的总不是她想要的样子——这是现实里出不来。

三格同时亮着，她一晚上睡八个钟头也不解。可她也不必三格一起处理。先挑最小、最容易落地的那一格：周日晚饭时把"想回趟老家"说出口，定下哪个周末。说出来，那份憋着的劲有了去处；定了日子，这件事就从"每天咽一回"变成了"下个月第二个周末"。一格结了，另外两格的沉也会轻一截，因为它们本来就压在同一个肩上。

所以读这张表，不要急着把自己归进哪一格。问的是：此刻最响的是哪一格？那一格的第三步长什么样？今天能不能先迈出半步？

说到这里，有一格要提前挂个牌子：表里"自我里走不出来"那一格——改一个老毛病，试了很多法子还是那个自己——它和"习惯"缠得很紧。习惯怎样才改得动，第14章专门讲，本章不展开。这里只记一笔：那种累，也是卡在第二步，不是你意志薄弱。

九种累里，有一个常见的劝法要专门拿出来说：加量。出不来的，人劝"再多想想"；走不出来的，人劝"再多试几条"；放不出来的，人劝"再忍忍"。这几句话的好意没有问题，可它们都在同一个方向上加码，而累恰恰卡在方向不变上。东西摆齐了还出不来，再摆一样同类的东西进去，只是多一样摆着的；十条路其实是一条，再试第十一条，还是那一条。该换的往往是题目，不是力度。周阿姨的辅食，换第七种菜泥不如去问问社区里带过三个孩子的邻居，人家一句"你试试让他自己抓着吃"，题目就换了。

九格的样子千差万别，欠的却是同一样东西：第三步。也正因为每一格的第三步不同，累没有一个通用的出口。最通用的那个出口——歇——偏偏最常失灵。下一节就看它为什么失灵。

◆ 四、歇为什么解不了累

周建平四十五岁，在一家物流公司做调度，也是《累》书里构造的人物，罗守田的女婿。今年他把攒了两年的年假一口气休了，七天，一家三口去了海边。

头两天他几乎是睡过去的。第三天坐在沙滩上看海，什么也不想。第五天下午，妻子注意到他每隔一会儿就摸一下手机——不是有人找他，是手在找。第六天夜里他醒了一次，脑子里有一个很清楚的画面：中转站里那辆压着的货车。

周一上班，调度台上等着他的是三件事：一车货在中转站压了三天，他走之前说"回来再看"；一家老客户的投诉，他只回了四个字"已收到，处理"；下个月的排班表，他拖到了"等休完假"。三件事一件没少，那封投诉还长大了，客户周五又来一封，口气更硬。中午女儿问他假后第一天怎么样，他回了一句："休了个假，白休了。"

他后来跟妻子说："我在海边没放下，我是不去看它。"放下，是事有了去处；不去看，是事还在那儿，只是人转了身。

妻子问他："那你走之前，不能先弄一弄吗？"他苦笑："走之前那两天，哪有空。"这也是实话。走之前那两天，他正忙着把别的事赶完。他把"有空"的事结了，把"没空"的事留下了，留下的恰好是最硬的那几件。这是很多人共有的次序：先结容易的，把难的往后放，放到假前，最难的一批整个被带进了假期。

他的身体把这件事记得清清楚楚：第五天手在找手机，第六天夜里醒，第七天回程路上胃往下沉，周日晚上十二点才睡着。头两天睡得再足，也没把这一串挡住。

这就是本章第二个判断：歇关掉的是负荷，不是矛盾。

搬了一天砖的那种累，力气是真用了，砖也真上了墙，歇就是把消耗补回来——"累了就歇"在这里完全成立。可周建平那七天，歇把手上的活停了，那辆货车、那封投诉、那张排班表却一样也没结。歇到第七天，负荷是零，悬着的事一件不少，反倒在心里又多泡了七天。

老话里早就看见了一半。《黄帝内经·素问》说"久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋"。我们先把它说对的地方认足：躺着不动，也会伤。长期卧床的人肌肉会松，久坐的人腰背会僵，一直盯着一样东西看，眼睛会涩。身体的每一处，都是靠变化来养的，同一个姿势、同一种用法太久，那一处就会锈住。这一点今天的医学没人反对。这句话还替我们拆掉了一个误会：劳不等于动，不动也能伤。

可是它解释不了一件事：同样是躺，有人越躺越松，有人越躺越沉。

罗守田的女儿罗秋禾，一位县城中学的语文老师，有一回发烧请了两天病假。她躺在床上，身体没动，心里却有八九盏灯亮着：谁替她代课、作文还没改、家长群里有人

在问、评比材料还差一块、自己这病到底几天能好。每一盏灯都要她守着，一遍遍重新点着。身体不动，里头没停。

她的同事老魏，去年夏天也请了七天年假去海边。临走前三天他没闲着：手上的活一件一件交接，给代班的人写了一页纸，该推的推掉，该延的期限当面谈妥。出门那天，办公桌是空的。到了海边，他躺了三天，听浪、看云、睡午觉，回来人是亮的。他说："走之前那三天最累，到了沙滩上，一下就松了。"

罗秋禾躺在床上的两天，老魏躺在沙滩上的三天，身体的姿势差不多。区别不在躺，在躺之前：一个交接了，一个没有。

所以本章给"久卧伤气"多加一层读法，标一个"待验"：伤人的不只是躺这个姿势，还有躺着时心里开着的事。"久"，在身体上是同一处总在重复；在日子上，是同一些矛盾总在重复、没有改变出来。古人说的"气"本书不敢替它下定义，只说一点：有些东西，是被一遍遍点着、却从不出结果的事慢慢耗掉的。

你可以拿自己的经验验一验：哪一次躺着最松？多半是一桩大事刚刚办完的那个下午。哪一次躺着最沉？多半是一件大事悬着的前一晚。两次躺的姿势一样，悬着的东西不一样。

周建平第二年再休假，学了老魏一半。他在出发前留了两个钟头，不赶容易的，专挑最硬的三件：给压着的那车货定了一个处理人和日子，给老客户回了一封有具体日期的信，排班表做不完就明确交给副手、写清楚到哪一步。三件不一定都结完，可每一件都有了着落——推出了一个改变，或者被明确交出去。那一次，他说海边的第三天，手终于不找手机了。

这里能看出歇和结是两件事，缺一不可。只结不歇，人会被乏压垮；只歇不结，歇完回来还是那几辆货车。合起来的次序是：先结，再歇。结关掉矛盾，歇卸下负荷。

这也提醒我们，生病请假的时候，身体要歇是真的，该遵医嘱休息就休息。只是如果心里亮着八九盏灯，不妨在躺下之前，花十分钟把其中两三盏交出去或者明确关掉——请同事代改一次作文，在家长群里说一句"这周由某老师答复"。身体歇着，那几盏灯也跟着熄了。

五、两间病房里的同一个母亲

这一节写一个不轻松的场景，请慢慢读。下面的故事是设想的，取自《累》书里的构造例子。

罗秋月刚做了母亲。我们把她放进两种处境里，各过几周。

第一种处境，孩子足月出生，健康，每天吃，每天睡，每天长。她夜里起来六次，白天也不得闲。到了第四十天，她对表姐罗秋禾说："累并幸福着。"照本章的尺子，这其实是乏。她的力气花得很多，可每一天都有改变出来：孩子多吃了十毫升，会抬头了，冲她笑了一下。每一点变化都写回到第二天：怎么抱、几点喂，她一天比一天熟。三步走完，力气用了，睡一觉就回来。

第二种处境，孩子生下来有病，住进了新生儿重症监护室。秋月每天下午两点到探视时间，洗手，穿隔离衣，走到那张小床边，握一握孩子的手指，轻轻说几句话。三点探视结束，她在走廊的椅子上坐一会儿。晚上回到住处睡不着，半夜拿起手机看有没有医院的消息。没有消息，就是没有变化。她把手机放下，又拿起来。一周，两周，三周，医生每天说的是"还在观察""继续目前的治疗"。

她吃得下，也走得动，外人看她不觉得有什么。她自己知道，身体里有什么东西一天一天地沉下去。有一天表姐去看她，两人坐在走廊里，秋月忽然说了一句："我不知道自己在等什么。"

把两种处境对齐：她爱孩子的程度没有两样，她觉得这件事意义重大也没有两样，家人、护士都守在身边，她也学会了几个能做的护理动作。条件都一样，只有一样不一样：第一间屋里的孩子天天有变化，第二间屋里的孩子几周看不出变化。

这正是"累"的样子。不是她不爱，不是她不坚强，是力气一直在花，日子失去了刻度。她面对的那件大事，结不结、什么时候结，不由她定，也不该催医生给个说法。

那么，什么能拦住她累垮？

常见的回答是：劝她歇。"你回去睡一觉吧，这里有医生。"这话出于好心，也有它对的地方，人确实需要睡。可第二间病房的母亲回到住处，手机照样半夜亮起，那件事没有一刻关上。

《累》书里写的是另一件事。有一天，表姐说："我陪你去问问医生，夜里那些数字到底怎么看。"她们去了。医生用了几分钟，把监测曲线讲给秋月听：哪里是正常的范围，哪里是需要留意的地方，护士晚上会怎样盯着。那天晚上，孩子的情况并没有变化，秋月却第一次在半夜醒来后，没有一遍遍去翻手机。

孩子那件大事没有结。可是一小块当天能结的事结了：她手里多了一样看得懂的东西，"不知道在等什么"变成了"知道该看哪几处"。一个悬着的头，推出了一个看得见的改变。书里还写到另一面：有一天医生说"指标好一点了"，她那晚并没有多睡，累却少了一截。累少下去，靠的不是负荷变轻，而是有一笔结了。

这里有一个反过来的观察，也标"待验"：同样是陪护几周，能在当天结掉一小块的母亲，比只被劝"多休息"的母亲，更不容易垮。如果事实相反——光劝歇、什么也不帮结的那一组，垮得一样少甚至更少——本节的说法就要收回。

所以对照护者，本章只有一句话：不劝歇，帮结。

帮结不是替她做那件大事，那件事是医生的。帮结是帮她找到今天能落地的那一小块：陪她去问一次医生；替她把单位的请假手续跑完；把亲戚们一天十几个"孩子怎么样了"的电话，统一成表姐每晚八点在群里说一句。每一样都很小，每一样都是一个悬着的头，被推出了一个改变，或者被明确关掉。

为什么"劝歇"常常没用，"帮结"却能托一把？因为劝歇是对着负荷说话，帮结是对着矛盾说话。她的负荷其实不重，一天探视一个钟头；压人的是那份没有刻度的悬着。劝她歇，等于对她说"把手上的放下"，可她手上本来就没有能放下的东西，悬着的那件谁也放不下。帮结是在那件放不下的大事旁边，开出几件放得下的小事，让她每天至少亲眼见到一次"这一件有着落了"。日子有了一个小刻度，人就有了一个落脚的地方。

帮结的人也要当心自己。帮人结，本身也在开账：每多帮一件，就多悬一件"她那边怎么样了"。表姐也有自己的班、自己的孩子。帮到后来，她自己也可能累得说不清累在

哪里。所以帮结的人，也要给自己记一笔：今天我帮她结了哪一件，我自己的哪一件也结了。

家里有人长期照护病人，这一节的道理同样用得上。照护几年的人常说"早就习惯了"，那是另一笔账（第4章讲过）。这里只说一句：别只问照护者"你累不累，要不要歇几天"，可以问"这周有哪一件事，我能替你结掉"。

还要守住一条线：照护亲人的人，自己的身体也要有人看。若她长时间睡不着、吃不下、情绪一直低沉，甚至有不想活下去的念头，要请医生和心理咨询师帮忙，这时候"帮结"不能代替专业照顾。

◆ 六、一天结一笔

前面五节都在说一件事：累是开了没结的账。那么，最朴素的办法就是结。不是一次结完——谁也做不到——是一天结一笔。

什么才算一笔？有三个要件。

第一，悬着的。这件事在你心里占着位置，每次想起都紧一下。不悬着的事不用结，做完就是做完。

第二，看得见的。事情的样子和之前不一样了，明天你能指给自己看。"我想通了"不算，想通了还要落到一张纸上、一句话里、一个约定里。

第三，再小也算。一条拖了一周的消息回了，是一笔；一个塞满杂物的抽屉清空了，是一笔；决定今年不去某个聚会，并且回绝了，也是一笔。

一笔和"做了多少事"没有关系。罗秋禾有一个周四，从早上六点半忙到晚上十点：批了四十本作业，回了三轮家长群，开了一个会，做饭洗碗。可十点坐下来，她数不出一件结掉的事。作业批了一半；家长群回了三轮没有结论；班上一个孩子欠了两周作业，她每天想一次"该找他谈谈"，每天又被挤走。那一晚她的肩膀是沉的。沉不是那天的活压出来的，是旧的头还在、新的头又开了一批。

一笔怎么结？大致三种结法。

一种是推出一个改变：写完，发出，做成，说出口。罗秋禾第二天课间花了五分钟，把那个孩子叫到走廊上，问他作业卡在哪一题。孩子没有马上变好，可这件事从"每天想一次"变成了"谈过了，下周三再看"。

一种是明确关掉：不做了，并且说出来、写下来。放下也是结算，前提是真关上——把待办划掉，把邀请回绝。关掉和拖着不想，样子很像，里头完全两样：拖着，那件事每天还要被点一次火；关掉，它从账上划走了。

罗秋禾心里还有一个读书会，三个月来想了无数遍，一次也没办起来。每次路过学校图书馆，她都要被它拽一下。有一晚她在纸上写："这学期不办了。"写完划掉，又在后面加一行："明年三月再看。"第二天路过图书馆，那一下拽没有了。读书会并没有办成，可它从"每天想一遍"变成了"明年三月"，悬着的东西有了一个落脚的日子。

一种是换一个当晚推得动的小题：有些事太大，一晚推不动，就切一刀。"把家里收拾好"太大，"把门口那双旧鞋处理掉"就是一笔。

注意，这三种结法都不是"做完"。推出一个改变，事情可能只往前挪了一寸；明确关掉，事情根本没做；换小题，大题还在。结算看的不是事情了没了，是这一笔从"悬着"变成了"有着落"。这和上一节那位母亲是同一个道理：大事不由人定，小块可以落地。

三种里选哪一种，看那件事的脾气：能推的推，不该再占位置的关，推不动的切。刚开始别挑最大、最要紧的，挑今晚能落地的。每落一笔，你就亲眼见了一次"改变出来了"，下一笔会更容易开头。

有结账，就有开账。开账是新开出来的头：一条要回的消息，一件答应下来的事，一个新立的计划。很多开账是我们自己顺手开的：多加一个群，多答应一个人，又给自己立一个新目标。《累》书里有一条朴素的规矩：开账不超过结账。今天结了一笔，就别顺手再开三笔。不是叫人把日子缩小、不敢开新头，而是让流进来的不比流出去的多，存量就不涨。累的轻重，跟当天干多少活不成正比，跟这份没结的存量成正比——这是《累》书里的读法，存量没有一把直接的尺子，本书也标"待验"。

开账最多的地方，往往不是工作，是那些顺口的小话。"回头一起吃个饭""这个我帮你问问""下周我也开始跑步"，每一句说出口只要两秒，每一句都开了一个头。说的人第

二天就忘了，心里却记着一笔"好像还欠谁什么"。少说一句顺口的承诺，也是一种不开账。真想说，就把它说成借："这周六中午我请你吃饭，我先订位。"有日子、有动作，开的同时就预备好了怎么结。

想看自己的存量在涨还是在落，有一个粗办法：每周五下午花十分钟，写三个数——这周开了几个头，推出改变的几个，明确关掉的几个。不必算准，只看它比上周多了还是少了。

胡敏在她的书里把这件事做得更小、更硬，叫"三分钟结算"。睡前三分钟，挑一件心里觉得"没什么"、却老会走神想到的小事，写三样东西：对象（这件事要向谁付，或者从谁那里收）、数额（付什么、收什么）、动作（今晚就做的那一下）。实在今晚做不了，就写"借到某日某时"——比如"借到明天中午十二点前回复王姐"——有到期日的叫借，没到期日的叫赊，这一点下一章细说。

为什么要写下来，而不是在心里过一遍？因为心里的账最会改口。今晚想"明天回老陈"，明天就成了"等周末再说"，周末又成了"他大概也忘了"。纸上的一行字不认这些改口，它就钉在那里，明晚翻开，还没做，一眼就知道。

我们来设想一位物流公司的调度员小邓——构造的例子——某天晚上十点半写下的三分钟结算：

对象：车队的老陈。数额：上周答应帮他调一次周末班，一直没回话，欠他一个准信。动作：今晚十点四十前发一条消息："周末班调不了，下下周可以，你看行不行。"

写完，发出去。事情不大，可这一条在他心里悬了五天，每天看见老陈都要躲一下眼神。发出去以后，老陈回了一个"行"。这一笔结了。

她给这套练法加了三条约束。必须指向对象和数额，只写"我很委屈"不算，那又是一张空收据。动作要有到期日，"等我想好了再说"是赊。那一下松不松只是线索，不是证据，真正的读数是下回碰到同类的事，你是先躲还是先问。

最后要把一条线画清楚。长期的累，先查身体。睡够了还困，查不出所以然地乏，可能和睡眠、甲状腺、贫血、抑郁等许多情况有关，请去看医生。乏与累的界线，在长

期劳作的人身上本来就模糊，本书不替医生分。"一天结一笔"是给日子用的小办法，不是给病开的方子。

罗守田后来怎样了？《累》书里写到，外孙女周小满教他用手机跟老家的弟弟视频。他手指粗，屏幕不认，轻点没反应，用力点错了地方——想见弟弟和一双从没碰过触屏的手顶上了。一遍遍试，终于接通，看见弟弟的脸。从那以后，每个周日晚饭后，他自己拿起手机打过去，后来还教会了隔壁的老太太。同一部手机，一下午刷短视频是几百个不结的头；一个周日打一次视频，是一笔结了的账。手机没变，结不结变了。

可是有一种不结，比刷手机更让人想不通：道理全懂，事情就是不做。医生讲过，自己也会讲，第二天照旧。这种"懂了却不做"也会把人拖得很累。它卡在哪里，下一章接着看。

◆ 怎样算错

本章的说法是一种读法，要允许它被推翻。两个大局面出现，就该收回或收窄：

一是有人长期改变不出来，事情一直卡着，人却一点也不累，而且不是因为麻木。这说明"累＝改变不出来"说宽了。

二是有人改变一直出得来、回写也一直在发生，事情一件件结了，人却越来越累，睡一觉、吃顿饭也不消。这说明本章漏了东西——这时候尤其要先请医生查身体。

> 带走的话
>
> 歇关掉的是负荷，不是矛盾。

> **小账**　今天能试的一件小事——今晚睡前，拿出三分钟，挑一件悬着的小事，写下对象、数额和一个动作，结掉这一笔；今晚实在做不了，就写成"借到明天某时"。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 13 章

道理全懂，为什么养不好

胡敏的问题　　老何高血压三年，每次复诊，医生问盐、问睡、问走路，他点头很快："这些我都懂，下周就开始。"医生说，去年这时候你也这么说过。他又点头："是，我都懂。"常见的办法是再讲一遍道理、讲得更透。可我想到另一个人：一位种了一辈子地的老人，什么理论也不懂，几十年作息规律得像钟。若"懂"是改变的燃料，这位老人应该最难，偏偏他最稳。那老何是真懂了吗？卡在哪里？还有一件事：同样的胃痛反反复复，每次都说"老毛病"，怎样才看得清它？

上一章说，累是进了矛盾改变不出来。还有一种累，更让人想不通：道理一条不缺，事情一件不做，心里却也常常沉着。这一章就看"懂了却不做"卡在哪里。

◆ 一、诊室里两张收据

先把老何那一回复诊看仔细。老何是胡敏书里的人物，一个构造的例子，在慢病门诊里却很常见。

老何五十出头，高血压三年，每次复诊血压都在一百五上下。医生问他盐吃得怎样、晚上几点睡、每天走路没有。他答得很顺："盐要少，觉要早，路要多走。"这些他不但懂，还能给邻居讲一遍少盐的道理。

这场对话结束时，两边各记了一笔。医生在病历上写下"已行健康教育，患者表示理解"；老何在心里记下"我已经表过态了"。两笔都是真话，两个人都觉得这一回复诊算是交代过去了。三个月后再来，血压还在原处，同样的对话再走一遍。

先把健康教育该得的话说足。医生那几句叮嘱不是走过场。很多人第一次知道"盐和血压有关""熬夜伤心血管"，就是在诊室里、在社区讲座上。有人听了一回就改了，从此少吃咸菜；有人因为一次讲座去量了血压，才发现自己早就高了。健康教育是一道底

线，它让知道的人越来越多，这本身救过很多人。而且门诊时间紧，一个上午几十个号，医生能做的常常只有这几句。这一行字写进病历，也是在守医生自己该守的那一份责任。

可是它停在一个地方：它记下的是"说了"和"听懂了"，没有一栏记"回家以后做了没有"。老何那一边也一样，他心里那一栏记的是"我表过态了"，也没有一栏记"今晚几点躺下"。

胡敏把这种东西叫"收据"。收据，是替一件事开出的"已处理"证明。正常的收据背后有一个付或收的动作：交了钱才有缴费单，量了血压才有那一行读数，走完三千步手环上才有那个数。

可还有一种收据，不花代价，也没人验收，却同样让人觉得"这件事处理过了"。胡敏叫它零成本收据。健康生活里，这种收据随处可得：收藏一篇控糖文章，点一个赞，转发到家庭群，听完一场讲座，在医生面前说一句"我都懂"。每一样只要几秒钟，每一样都不经过身体。

胡敏书里有个构造的例子：一位糖友的手机里，控糖文章从收藏第十七篇划到第十八篇，顺手点了"已读"。那一天他的步数一千出头。这两个数放在一起不奇怪，奇怪的是他当晚的心情：他觉得自己今天"在控糖这件事上做了点什么"。

这就是老何最值得注意的地方。不是他"不听话"，他听了，也听懂了。是他每说一次"我都懂"，诊室里的气氛都松一下，好像这件事已经被处理了一部分。说完，他心里是平的，不是悬着的。现实里，盐罐的位置没动，睡觉的时间没动，鞋也没出过门。

再看老何的家里。他老伴每次复诊回来都会问："医生怎么说？"老何答："还是那些，少盐早睡多走路，我都懂。"老伴听了也松一口气，好像这一回又过去了。第二天早上，咸菜照旧摆上桌，晚上十一点半，卧室里手机的光照旧亮着。老伴没说什么，因为"他都懂"。

你看，一张收据不只在老何一个人手里转。医生拿它交了门诊的差，老何拿它交了自己的差，老伴拿它交了"我关心过他"的差。三个人都是好意，三个人都觉得这件事有人管着。偏偏那件事——盐、觉、路——谁也没碰。

这样的场景，很多家庭都不陌生。家族群里转来一篇《高血压患者的十个禁忌》，有人回一个大拇指，有人回"收藏了"，有人@了家里那位血压高的长辈。一来一回，热热闹闹，人人都开了一张收据。第二天的晚饭桌上，没有一样菜因为这篇文章换了做法。

零成本收据还有一个特点：它越开越容易。第一次说"我都懂"，老何心里多少还有点虚，怕医生追问；说到第五次，已经是脱口而出，连他自己都听不出这是一句交差的话。收藏第一篇控糖文章时，那位糖友还认真读了一遍；收藏到第十八篇，标题扫一眼就点了。收据开得越熟，越不像收据，越像"我本来就在管这件事"。

所以"懂得不够"这个最顺手的解释，在老何身上站不住。他不缺道理，缺的也不是一次更好的讲解。更难办的是：道理在他身上不但没推着他走，反而帮他把这一次"没做"安顿好了。懂得越多，能开的收据越多，推迟也就越安稳。这是胡敏问题里最刺人的一层：不是懂得太少才养不好，有时恰恰是懂得够多，才养得这么"心安理得"。

这话不是说健康教育没用，也不是说别学道理了。道理是好东西，它本该推着人走。只是道理和动作之间，插进了一张收据，两头就再也不必碰面了。

◆ 二、懂了就当收据：假销

一件健康的事，正常的次序是：有一个念头，有一个动作，身体那一头有回应，然后心安。想到要早睡，放下手机，关灯，第二天醒来觉得脑子清楚——这一笔结清了。

胡敏说的假销，是把中间那一段省掉：有念头，就心安。没有付，也没有收，账却当作了结。

我们来看一个构造的例子。一位退休教师听完社区的睡眠讲座，把宣传单折好塞进包里，对同伴说："这些我都知道。"那天夜里，她比平时还晚了一些才睡。讲座并没有白听，它给了她一张收据，而那张收据当晚就被拿去销了"早睡"那一笔。

用全书的白话说一遍。老何每晚睡前走的那一段路是这样的：想到该睡了——拿起手机——心里冒出一句"我是不是还在乎身体"——接着一句"明天早点睡"——平静——接着刷。这一串一步一步的推进，是路（D）。手机就在枕边，晚睡当场不罚，道理随手可取，"我是个在乎身体的人"这个自我感觉，周末还能补觉——这些缠在一起，是土

（E）。这条路配这片土，每晚显出来的都是同一个样子（S）：一个"又没早睡"，旁边并排站着一个"我都懂"。三样是同一个晚上的三个侧面，拆不开。所以单动一样常常不管用：多讲一遍道理，土里只是多了一张收据；下一次决心，路照旧在那一句"明天"那里拐弯。

假销有一个好认的地方：它销完以后，人是平的。真正结了账，人也平，可那是做完了以后的平；假销的平，来在动作之前。你可以用这个试一试自己：说完一句"我知道了"，心里是松了，还是还悬着一件要去做的事？松了，又什么都没做，那多半是销了一笔假账。

胡敏还有一个看法，能把这件事说得更透：老何身上同时记着三本账。一本记"懂了没有、说得出没有"，这是想法那一界的账；一本记身体和身边的东西——几点躺下、盐罐在哪、今天走了多少步，这是现实那一界的账；一本记"我交代了没有、我还是不是一个在乎身体的人"，这是自我那一界的账。三本账各有各的栏，各有各的凭证。

想法那本账最厚、最便宜：讲座、文章、短视频，一句"应该"复制给一万个人只要一秒。现实那本账最宽容：晚睡当场不罚，只在第二天早上让眼皮沉一点。自我那本账是签字的地方，偏偏它最想把两头都安顿好。于是它对想法那一头说"我懂"，对现实那一头说"明天"，两头都平了，然后签字。

所以胡敏说，卡在自我界，但不是自我太薄、意志太弱，而是三本账合起来，养熟了一条最便宜的路。

还要看清楚：谁有权销这一笔？

胡敏说，勾销权只属于本人。医生不能替老何销，家人也不能。医生写"已行健康教育"，销的是医生自己那一笔"该说的说了"；老何的那一笔"今晚几点躺下"，只有老何能销。问题恰恰出在这里：勾销权在老何手里，他用它销了一笔，可销账用的不是一次躺下，而是一句"我都懂"。认账的位置还在，认的却是一张收据。

这里要请一位老朋友来对质。王阳明在《传习录》里说："知而不行，只是未知。"按他的说法，老何就是没有真知。这一刀很准：门诊里的"患者表示理解"，确实不等于知；

一个能背出"高盐升压"的人在饭桌上照样多夹两筷子咸菜，他并没有真知道咸的分量。把"说得出"从"知道"里剔出去，这是王阳明留给后人最锋利的东西，本章接受。

只是要再追一步：同一个老何，上个月因为一次体检吓了一跳，连续两周都十点半躺下；这个月体检的事淡了，同样的道理还在，他却一晚也没做到。若说上个月是真知、这个月"被隔断"了，那隔断的东西是什么？本章的回答是：隔在中间的，是一张收据。上个月那份惊吓让"懂"来不及变成收据，它直接推到了手上；这个月惊吓淡了，"懂"又回到了收据的位置。

还有一种更隐蔽的假销，是"说出来"本身。有研究者注意到，人把一个跟自己身份有关的打算公开说出来、被别人注意到之后，随后投入的努力反而更少，好像说出口就提前完成了一部分〔待核：Gollwitzer 等 2009，出处以《胡敏谈SDE本体论》为准〕。家族群里那句"从明天起我戒宵夜，大家监督"，常常就是这样一张收据：群里一片"加油"，宵夜那一笔，当晚就被这片"加油"销掉了。

现在回到胡敏问题里的那位种地老人。胡敏书里设想了这样一位老人：你问他为什么天不亮就起，他说"到点了就醒了，醒了就起了"；问他为什么八九点就睡，他说"天黑了，困了"。再往下问，就没有了。

他什么理论也不懂，却比老何稳得多。为什么？不是他意志更强，是他的日子里没有修出一条"赊"的路。天黑了地里干不了活，家里到点就熄灯，手机不在枕头边，明早五点要下地，露水一干活就不好干了。他每晚面对的不是"要不要现在睡"，这个问题在他的日子里根本不存在。他的早睡，是一次次做、一次次被日子写回去之后，长进了身体里的"知"，就像会骑自行车的人不用每次提醒自己"保持平衡"。这种知从来没被说成道理，也就从来没机会被拿去开收据。

也别把这位老人说过头。年纪大的人睡得早、醒得早，一部分跟年龄带来的作息前移有关；人的时型本来就有早有晚。规律也不等于什么都好，规律作息的人也可能吃得很咸、该复查不去复查。这里只取一件事：作息稳不稳，跟道理多少关系不大，跟日子里有没有给"赊"留位置关系很大。

那"赊"又是什么？

◆ 三、赊与借

老何每一回说的不止"我都懂"，后面还跟着半句："下周就开始。"

这半句话做了一件事：把今晚的执行，交给了一个叫"明天"或"下周"的接单人。胡敏把这叫赊。赊的要害是：没有到期日，也没有一个能被追查的借主。"下周"是哪一天？"开始"是几点做什么？到时候谁来查？全都没有。可是话一出口，自我那一头的账就平了，今晚可以安心接着刷。

有一个常见的说法要先认：人总是高估明天的自己。研究拖延的学者早就看见了这一点，用模型描述过一种"天真的"人，总以为明天的自己会去做，于是今天一推再推〔待核：O'Donoghue 与 Rabin 1999，出处以《胡敏谈SDE本体论》为准〕。这个看见是对的。胡敏往下多走了一步：问题不只在人高估了明天，还在"明天"这个接单人一出场，今晚的账就被结平了。人不是带着一份愧疚去睡的，是带着一份安排去睡的。

胡敏书里有一个构造的人物小郑，三十五岁，写字楼上班，体检血压偏高。晚上十点四十七分，他想到明天上午有个会，该睡了。这个念头停了两秒，他拿起手机，点开一篇讲睡眠周期的文章，读了一半，觉得挺有道理。然后对自己说："明天一定早睡。"这句话他说过一百遍，说起来毫不费力。说完，他平静了——不是装出来的平静，是真的平静。他又刷了四十分钟，熄灯，睡得挺好。他没有多少食言的不安，因为他不觉得自己食言，他觉得自己安排好了。

这就是赊最厉害的地方：它不让人难受。难受的人还会想办法，不难受的人只会接着赊。

所以胡敏说：赊是病，借是药。

借和赊只差两样东西：有到期日，借主是本人。

落到老何身上，是这样一件小事。今晚他先做一个动作：把手机拿到客厅去充电。然后在充电处放一个小本子，写下一行："夜11:07，借明晚十一时前躺下。借主：本人。"

这一行有四个要件。借主是本人，不是老伴；到期日是下一夜的一个具体时刻，不是"以后"；记在实物上，不记在心里；只增不改——写下了就不划掉，到期那一刻在下面另起一行，写还了没有。心里的账最会重新解释，"当时只是随口一说"；纸上的一行字不认随口一说。

借出去的东西也要说清楚。借的不是"明天多睡二十分钟"这种抽象的时间，那又给明天留了出口。借的是下一夜里一个到点就能检验的动作："明晚十一时前躺下"，或者"明晚九点以后手机不进卧室"。到了那个钟点，还没还，一眼就知道。

为什么还要先把手机挪出去？因为只立一张借条、别的都不动，纸上写着借，手还是习惯性地伸向枕边，借条很快就会退成又一张收据。手机一出卧室，"再看一会儿"这条退路就收掉了，不用等明天来签字。睡眠医学里本来就有类似的做法，叫"刺激控制"：床只用来睡觉，困了才上床，躺下很久睡不着就起来离开卧室〔待核：Bootzin，出处以《胡敏谈SDE本体论》　　为准〕。这一节借它，是因为它恰好让"去睡"不再经过"明天"那道签字手续。

这里要划一条线。这一节说的是能睡、却迟迟不去睡的晚睡。若长期入睡困难、夜里反复醒、白天精力明显受影响，那是失眠，请去看医生；若打鼾很响、有人看到你夜里憋气、白天总犯困，要尽快就医。安眠类的药不要自己买、自己加减，用药和医生一起定。

借条立没立住，怎么看？不看第一晚几点睡着，第一晚可能照样睡不着。看的是更早的一件事：这一夜有没有被分成两格。原先，晚上是一整块没有格子的时间，十点拿起手机和十一点拿起手机，是同一个晚上。借条一立，十一点前后成了两栏：过了十一点再去客厅拿手机，就不再是"接着玩"，而是"我动了借出去的那一笔"。

还有老伴。老伴看见那行字，能做什么？胡敏的规矩是：家人做见证人，不做债主。她可以看见那一行，可以看见手机在客厅充电，但不催，不没收，不追问"你昨晚还了没有"。家人一旦当了债主，账就变成了外面的监督，本人反倒可以把责任推出去——"是你不让我看的"——一离开监督就照旧。讨债的永远是本人自己。见证人的用处，是让这本账不只存在于一个人的脑子里，让"写了又抹"不那么容易。

借条也会还不上。第一回到期那晚，老何十一点二十才躺下。那就在下面照实写一行："未还，十一点二十躺下。"不划掉上一行，不写"明天补上"。还不上不是失败，写下"未还"本身就是一次付：他认了这一笔。几行"未还"排在一起，比一句"我又没做到"有用得多，因为它能看出是哪一晚、为了什么没还——是周五有饭局，还是看球赛。看出位置，下一张借条就知道该避开哪一晚。

最先跟着变的，多半不是血压，血压读的是身体，要几周甚至几个月才见分晓。先变的是另一样：第二天一早，他能说出一句"昨夜是我自己的，没被借走"。

◆ 四、现实已换版，旧版还在照用

老何的赊，是今晚和明天之间的事。还有一种"懂了却不做"，拖得更长，也更难看见：身体已经换了一版，日子还在照旧版过。

胡敏的另一本书《业力是什么》，给"业力"下了一个很朴素的说法：业力不是欠下的债，是"现实已经换了版，旧版还被照着用"的那一整件事。让旧的地方停用旧版，叫消业；让新的地方接住这份变化，叫用业。这本书谈的多是关系和工作，可这个说法放到身体上，正好照见一种常见的养不好。

我们来设想几个场景。

陈老师五十八岁，退休前教了三十年中学体育。年轻时饭量大、晚上十二点睡、周末一口气打两场篮球，第二天照样精神。现在他还是这样吃、这样睡、这样打，只是打完要歇三天，膝盖肿了又消，消了又肿。（膝盖反复肿，先请医生看过，这里不替医生判断。）他自己也说："我知道年纪到了。"可饭碗还是那只大碗，球局还是那两场。身体换了版，饭量、作息、运动还照旧版。

柯阿姨——一个构造的例子——四十岁那年做了胆囊手术，恢复得不错。医生交代过饮食的事，她也记得。可每逢过年，桌上那碗腊肉炒蒜苗还是她的，筷子伸出去的速度和十年前一样。病后换了版，饭桌上照用的是病前那一版。

一位怀孕五个月的护士，还按原来的排班上夜班、搬病历、一站就是四个钟头。她懂得比谁都多，可科室那张排班表、她自己"别给别人添麻烦"的那份要强，都还是怀孕前那一版。

这位护士后来怎样换的版？不是她哪天下了决心"要爱惜自己"，而是一件很小的事：护士长排下个月的班时，她第一次开口说了一句"我能不能先不排连续夜班"。这一句话说出去，排班表上那一栏就换了。她原先以为这是"给别人添麻烦"，说出来才发现，科室里早有人怀孕时这样排过，只是没人提醒她。旧版没有被谁硬留着，只是一直没人在该换的那一格里，换上新的那一版。

换版难，常常不难在身体，难在那一格太熟。饭碗是用了三十年的那只，球友是约了二十年的那几个，排班表是全科一起用的那张。一格一格都缠着别人、缠着习惯、缠着"我一直是这样的人"。所以换版不必一次换完，挑一格最小的先换：大碗换成中碗，两场换成一场，连续夜班换成隔天夜班。一格换上了，下一格就有了样子可照。

这三件事有一个共同点：缺的都不是"懂"。陈老师比谁都懂运动，柯阿姨记得医嘱，护士自己就是做健康教育的。缺的是同步：身体那头的新版，没有被接进下一顿饭、下一个球局、下一张排班表里。

那怎样算同步了？胡敏给了一条很硬的判据：只看下一次吃饭、出门、睡觉时，哪一版生效。不看悔意，不看决心，不看说了多少遍"我知道"。陈老师下一次约球，是约两场还是约一场、打半场？柯阿姨下一个年夜饭，那碗腊肉是不是还在她面前？护士下周的排班表，有没有一栏写着"孕期不排连续夜班"？哪一版生效，一看便知。

这条判据还有一个好处：它不需要人恨自己。陈老师不必每天骂自己"老了还逞强"，只要下一回约球时说一句"我打半场"。版本换没换，看那一个约球的电话就够了。旧版停用，不是靠悔恨把它烧掉，是在下一次该用它的地方，换上新的那一版。

这条判据也拦住了一种很顺口的话："我已经想通了。"想通了是好事，心里会松很多。可《业力是什么》里专门有一句：心安不等于旧版停用。心里平静了，和下一顿饭换没换版，是两件事，不能拿一件冒充另一件。

《业力是什么》还把"好了"拆成三个读数，借过来看身体也合用。一个是情绪读数：想到这件事，自己还慌不慌、愧不愧。一个是责任读数：该改的做法开始改了没有。一个是关系读数：身边的人察觉到变化了没有，旧的相处里出现了新做法没有。三个读数不一定同时动。柯阿姨可以对腊肉不再馋得慌（情绪读数好了），可年夜饭上婆婆还是把那碗菜推到她面前（关系读数没动），她也还没开口说"妈，我现在吃不了这个"（责任读数没动）。把任何一个读数当成全部，就是让一处的进展冒充整件事已经好了。

那用业呢？消业是让旧的地方停用旧版，用业是让新的地方接住这份变化。落到身体上，是把"换了版"本身用起来，而不只是忍着。陈老师打不动两场球了，这份差别可以只拿来"少打"，也可以接到一个新地方去：他开始在小区带几个孩子练运球，自己只站在边上喊。球还在他日子里，换了一种接法。用业要三样东西：不假装差别不存在，找一条确定的新路，并且让身边的人跟上——孩子的家长知道每周六下午三点在哪个球场。这一层本章只点到，留得住留不住，是第15章的事。

还有一种养不好，不在自己身上，在对家人答应过的事上。《业力是什么》里有个构造的例子：小许三个月前父亲住院，母亲一个人在医院跑手续，他总说在忙订单。父亲出院后，他满口答应母亲下次复查一定陪着去，随后就把这件事放到了日程表之外。直到母亲打电话来问"你上个月说回来陪我复查，什么时候回来"，他才想起来。母亲没责备，只说："你要实在忙，我问问你姐姐。"

小许心里很不舒服，想过要不要辞职回家"把欠父母的补上"。他妻子问了一句："陪复查是几天的安排，转行是几年的选择，为什么非得拿一个换另一个？"他把两件事写到纸上，才看清它们要的不是一种处理。陪诊这一件，缺的不是悔意，是告知：他改了路，却没有对受影响的人说清。第二天他给母亲打电话，确认了复查的日子，申请了调休。他没有许诺"以后什么事都把家里放第一位"，那句大话很可能再次落空；他只确认了眼前能做到的那一个安排。怎么算这一笔结了？不看他愧疚了多久，看复查那天，母亲是不是按新的安排被陪着去了。

这里要守住一条线，而且是全书最要紧的线之一：不把病说成业。

《业力是什么》里还有一个构造的例子，也叫林姐，在社区开一家小店——和第10章那位做调度的林姐不是同一个人。她和母亲两年没好好吃过一顿饭，那些日子她常睡不好，胃口时好时坏，去医院看过，医生建议按症状继续评估和随访。朋友劝她："你就是心结太深了，把跟你妈的业消掉，胃自然会好。"林姐一开始也想信，后来发现这话给她背上了另一层负担：好像身体不舒服，都说明自己没放下。

那本书明确反对这种说法。母女的相处变了是一件事，林姐的睡眠和胃要照顾是一件事，她对母亲的看法固定成一句话又是一件事。三样可能互相牵扯，却不能画一个箭头说"心结造成胃病"，更不能说"身体不舒服是业力惩罚"。身体要独立评估，关系要独立处理。版本账照见的是"懂了却没换版"的那一种养不好，它不解释病从哪里来。胃不舒服，先去看医生，该做的检查做了，医生怎么说就怎么办；关系那一笔，另开一页记。

◆ 五、反复发作：先跟序列

前面几节说的是一回事：懂了，却没有落到下一次的动作上。还有一种养不好，人连"懂什么"都没抓住：同一个毛病，反反复复，每次都说"老毛病了"。

老宋是胡敏书里另一个构造的例子。四十六岁，做工程预算，一年里总有五六回胃痛。这一回他又坐到消化科诊室，医生问："这次痛了多久？以前有过吗？"他摆摆手："老毛病了，我就是胃不好。"医生翻出他一年多前做过的胃镜报告，问了有没有黑便、呕血、吞咽困难、体重掉得厉害，他都说没有。医生按常规处理，又叮嘱他"注意饮食、规律作息"。

这段对话里没有人说错什么。医生做了该做的排查，老宋说的也是实话。先把这一条说在前头：反复胃痛，一定要去做规范的检查，该做的胃镜、该查的项目，听医生的。有黑便、呕血、吞咽困难、体重莫名下降这些情况，立即就医。下面讲的，是在医生排查之后，普通人自己还能看清的那一部分。

有一件事被悄悄放过了：这一回的胃痛，是从哪一天开始的？老宋会说"昨天下午"。可要是把这一回往前倒着走几天，会看到别的东西。

第一晚，项目改方案，晚饭拖到八点五十，吃完胃有点胀，他想"最近是忙"。第二晚，晚饭拖到十点二十，夜里两点醒，脑子停不下来，到四点才又睡着，他想"就是累"。第三晚，他干脆没吃晚饭，九点四十从楼下便利店拿了一杯冰美式和一个冷面包，想的是"我肠胃就这样"。第四天下午，胃痛。

平常他七点半吃晚饭。三晚排在一起：八点五十，十点二十，没有晚饭。夜里醒：一次，两回，近三点睁眼再没睡着。晚饭一晚比一晚迟，觉一晚比一晚碎，偏的方向一样。胡敏把这叫三晚同向偏差。

这三晚，在老宋那句"我就是胃不好"里一个字也没有。

为什么？胡敏的看法是：病名握着一样权力——划定这件事从哪算起、到哪结束。"胃痛"这个名字说这是胃的事，那胃开始痛的那一刻就是起点，前三晚就落在线外了。要是换个名字，比如"没睡透"，起点就挪到第一个睡不好的晚上；叫"累过头"，起点就挪到项目开始加班那天。同一串日子，名字一换，起点就换，算进来的事也跟着换。

再细看三晚里那三句话。前两晚，老宋给自己的交代是"最近是忙""就是累"，这些话都带着时间，说的是"这几天"。第三晚变成了"我肠胃就这样"——时间没了，变成了"我"。这一步，把一段有起止的日子，钉成了一个没有起止的人。

可老宋自己的日子不配合这个说法。同事问他："你不是胃不好吗？昨天聚餐你比谁吃得都晚，一点事没有。"老宋想了想，说："那不一样。"这一句"那不一样"，就是裂缝。他自己知道有例外的日子，知道同样是晚吃，有时没事，有时就胀。"我就是胃不好"说的是一个不挑日子的东西，可他的胃是挑日子的。

记前兆还有一个陷阱：人只记得发作的日子。老宋回想起来，会觉得"每次胃痛前都熬夜了"，可他没想到，熬夜的日子远比胃痛的日子多。只盯着发作那几次往回找原因，什么都像原因。这也是为什么没发作的日子也要记——要看一个前兆是天天都有，还是只在发作前那几晚才扎堆出现。

所以胡敏给的办法是：位置先于性质。今天先不问"我这是什么胃"，先问"这是连续不顺的第几晚"。性质不是不要，是往后放：等位置排清楚了，再回头看这几晚的事跟胃有什么关系，那时的"胃"字才有凭证撑着。

换季失眠也是一样。与其记"神经衰弱又犯了"，不如记"立冬后第几个晚上，几点关灯，几点醒"。胡敏书里设想过一个人连记两年，发现失眠不是从立冬那天开始的，而是从下班天黑后不再出门散步的第四五个晚上开始的。性质没变，位置却挪了几天——挪出来的这几天，正是可以动手的地方。一个有位置的记录能预测：下一次走到第二晚，就知道再往下一步是什么。一个只有性质的记录只能描述："又胃痛了。"

把三晚和第四天放在一条线上看，还能看出那句"我就是胃不好"站在哪里。它不是在第一晚说的，也不是在第四天下午痛起来时说的，而是在发作当晚收尾时说的：胃痛了一下午，吃了医生开的药，晚上缓过来，躺在床上想"今天这是怎么了"，答："我就是胃不好。"说完就睡了。这句话首先不是在解释，是在收尾。它让这一天可以合上：不用再想第三晚那杯冷咖啡，不用怪自己，也不用怪项目经理。这一笔账就这样了结了——又是一回假销。

用全书的白话对一下：老宋那三晚，是一条路（D）一晚一晚往同一个方向偏；冷咖啡、没睡透的身子、"我们家人胃都虚"的说法、"我就这样"那份熟悉感，缠成一片土（E）；"胃又痛了"是这条路和这片土合起来显出的样子（S）。同一串日子，家里人递来的要不是"胃不好"而是"你这是没睡透"，痛还是实实在在的痛，可它成了"没睡透"里的一截，下一次要盯的也从胃挪到了睡。这不是说身体听话，是说一个词决定了哪些事实被算进来。

这也不是给人定新罪名。老宋第二晚为什么十点才吃饭？因为领导八点半才开完会，楼下食堂七点就关门。三晚背后连着的是单位的节奏、家里的分工，不全是一个人能管的。找出位置，是为了知道在哪里还能动一下手，不是为了说"都怪你自己吃饭不准时"。

在胡敏的构造例子里，老宋这样记了两个月，有一天对家里人说："我不是胃不好，我是有一个只在某几晚打开的门。"后来家里人的问法也变了，妻子不再说"你胃不好少吃点"，而是问"今天是第几晚了"。下一次项目又改方案，第二晚下午他就提前下楼吃了一碗热面——还没到痛，就在前兆上动了手。

可新说法也要防着变成新收据。要是他只是把"胃不好"改口成"有个门"，第二晚照样十点二十吃饭，那新说法也就是换了抬头、没付钱。付的，是第二晚那碗提前吃的热面。

◆ 六、一页事件账带进诊室

前面五节合起来，落到手上是一样东西：一页事件账。

胡敏书里的事件账，规矩只有两条。第一，不记状态，记事件。不写"今天累""胃不舒服"，写何时、对什么、撑了多久、隔多久缓过来。第二，只增不改。写下了就不回头改，写错了在下一行另记一笔更正，原来那笔留着。用纸本就不撕页；用手机，就选一个只能追加、不能改旧条目的记法。心里的账最会重新解释，纸上的一行不认。

给老何、老宋这样的人，一行事件账可以是这样的格式：

日期（这是连续不顺的第几晚）｜当天最先不一样的一件事｜发作了没有（没有就写"无"）｜睡前最后一句话（原样照抄）

举两行：

"周二（第一晚）｜改方案，晚饭八点五十｜无｜最近是忙" "周四（第三晚）｜没吃晚饭，冰美式加冷面包｜无｜我肠胃就这样"

几条小讲究。第二栏写"最先"不一样的那件事，不是"最严重"的那件。第三栏每天都填，没发作就写"无"，没有这些"无"，就分不出哪些前兆是天天都有的、哪些是发作前才集中出现的。第四栏专门捕捉那一句把"这几天"变成"我就这样"的话。还有一条纪律：连续不顺的头三晚，记录里不写病名。胃痛的人不写"胃"，只写几点吃、吃了什么、几点醒、做了什么决定。病名一进栏，起点就又被它定了。

"只增不改"这一条，最容易被看轻，其实它是这页账的命门。人回头看自己的记录，总想改得好看一点：昨天写的"很难受"，今天觉得"其实还好"；上周写的"借明晚十一时前躺下"，到期没还，就想把那一行划掉，当没写过。一改，账就又回到了心里那本最会改口的账。实在想改，就先把原话抄一遍再划，让翻悔变成一个要花力气、看得见的动作。

必须坦白，这些做法都不新。睡眠门诊有标准的睡眠日记，头痛门诊让病人记头痛日记。胡敏只在里面多加了三样很小的东西：一栏"第几晚"，从第一个偏常的晚上往后数；没发作的日子也填"无"；头三晚不许病名进栏。

再给一个"第几晚"之外的样子。我们来设想一位退休的公交司机赵师傅——构造的例子——胆结石手术后一年，他觉得"最近总是没劲"。他没写"今日：没劲"，而是写："周三上午九点，陪老伴去菜市场，走了四十分钟，回来坐着歇到中午才缓过一半。"一个星期下来，七行里有三行都是"走了超过半小时，要歇两个钟头以上"。这页纸带到复诊，医生能看到的就不只是"没劲"两个字，而是没劲在哪一类事之后、拖多久。要不要再查什么，医生来定；这一页只是让他手里多一样东西。

这一页账要带进诊室。不是替医生看病，是给医生多递一页凭证。医生问"最近怎么样"，你不用答"还行""老样子"，翻开那一页就行。医生有他的检查和判断，这一页补的是检查单上没有栏的那一部分：前三晚。

复诊的问法也可以跟着换一换。胡敏在书里提了一个很小的建议：医生问"最近几点睡"，病人答"尽量早吧"，这一单就过了——问的是表态，收的也是表态。若换一个问法："你的手机昨晚在哪里充的电？"这个问题后面没有能拿来交差的漂亮话，只有一件事：手机昨晚在不在卧室。这不是查岗，医生不用看病人的手机，病人自己答就够了。要紧的是，结账的地方从"懂没懂"挪到了"东西在哪"。

病人自己也可以先这样问自己。下次复诊前一晚，别问"我最近注意了没有"，问三件东西在哪：手机昨晚在哪充电？盐罐现在放在灶台哪一边？走路的鞋上周出过几次门？三个答案一摆，比一百句"我都懂"更像一张真的收据。

这一页账也会有人担心：天天记，会不会把人记得更紧张？会有这种人。胡敏的规矩是：练四周没有变化，或者越记越焦虑，就停。记账是给日子用的，不是给日子再添一份差事。若一记就满脑子都是病，那这一页先合上，把担心直接带去问医生或心理咨询师。

还要说一句，这一页账是自己的。可以给家人看，家人只看不催；可以给医生看，医生拿它当一份参考。它不拿去跟谁比，也不拿来打分。今天记得少、记漏了，下一行补上就是，不用回头改，也不用自责。

讲到这里，"懂了却不做"卡在哪，大致看清了：卡在一张收据替一个动作结了账，卡在"明天"替今晚接了单，卡在身体换了版而饭桌没换，卡在病名替前三晚划了线。每一处的药都很小：一行借条，一个挪走的手机，下一顿饭换哪一版，一页记着"第几晚"的纸。

可是还有一个问题没答：就算借条写了、手机挪了，人为什么有时还是会在那一下伸手？做，怎样才能真的动起来、不靠每晚和自己较劲？下一章就看习惯运行的那一拍。

◆ 怎样算错

这一章的说法要允许被推翻。几个大局面出现，就要收回或收窄：

一是有人试了本章的事件账（记"第几晚"、只增不改），另一些人花同样长的时间只写感受日记，结果两边好得一样多。那么"格式先于账"这一层要撤回，只剩"写下来有益"这个大家早就知道的结论。

二是只自己私下记、不让家人看见的借账，效果和有见证人的一样好。那么"家人做见证人"这一层可以去掉。

三是一个人改用"第几晚"的记法连续记三个月，能提前预感到发作的次数，并不比用老记法时多。那么"位置先于性质"在他身上作废；多数人都这样，这个说法整体作废。

> 带走的话
>
> "我都懂"是一张收据，今晚手机在哪充电才是付款。

> **小账** 今天能试的一件小事——把你嘴边一句"下周开始"，改写成一张有到期日的借条：今晚写下"借明天某时某分前做某事，借主：本人"，放在你明天一定会经过的地方。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

第 14 章

习惯怎样改得动，转变为什么偏偏在那时

胡敏的问题 老唐在冰箱上贴了一张表：每口嚼二十下，一顿饭不少于二十分钟，吃饭不看手机，晚饭七分饱。第一周他做到了，第二周出差回来，那顿晚饭照旧四分钟吃完。大家说他“意志力不够”，他自己也认了。 可我身边另有一些人，从没写过什么表，也没听他们发过誓，某一天忽然就变了：老周抽了四十年烟，有一晚把一根烟在指头间转了两分钟，没点，从此不买了。 写了表、发了誓的，撑不过两周；没发誓的，反倒一下子改了。那么习惯到底卡在哪一拍？转变又为什么偏偏在那个时候？

上一章说到一种累：道理全懂，下周就开始，可“下周”总不来。我们看清了零成本收据和赊账，也学会了把“下周开始”改写成一张有到期日的借条。可借条写好了，到了那一晚，手还是自己伸向了手机，筷子还是自己伸向了盘子。这一章要往下追一层：做，到底是怎样动起来的？

◆ 一、老唐的作息表断在那一顿

老唐四十出头，做工程监理，是胡敏书里的人物——一个构造的例子。体检单上体重、尿酸、甘油三酯三个箭头朝上。消化科医生顺口问了一句：“你吃饭快不快？”他想了想，一碗面三四分钟，盒饭五分钟，家里人还没坐稳他已经放碗了。医生说吃得太快容易吃多，也容易胀，慢一点好。

老唐是个认真的人，回家就写了那张表，贴在冰箱门上。第一周，他在家吃，有人陪，时间宽裕，一顿饭真吃到了二十分钟。第二周他出差两天，回来那天又累又饿，进门坐下，四分钟，碗空了。第三周，表还贴着，没人再看它。

这件事里有一个细节，很容易被“意志力不够”五个字盖住：断掉的不是“整个习惯”，是某一种条件下的某一顿。表把所有的饭当成同一顿饭来管，习惯却是一顿一顿、一口一口在转的。

我们先替最常见的那句话说几句公道话：“坚持就是胜利。”这句话说对了不少东西。改一个习惯确实要时间，三天打鱼两天晒网确实不行；很多人能戒掉烟、减下体重，背后也确实有一段咬着牙的日子。它守住的是“不能一碰就放弃”这条底线。

可它停在了哪里？它把习惯当成一件“要不要做”的事，于是一切都落到“想不想”“够不够狠”上。老唐不缺知识，医生的话他全听懂了；他也不缺意愿，表是他自己写的。他缺的，是在那一口饭和下一口饭之间，有一个手能停下来的地方。知识和意愿进的是脑子里的那本账，手却在自动挡上走。高血压的人都知道少盐，可炒菜时手伸向盐罐的那一下，并不经过“知道”。

胡敏在这里请出了一位很老的邻居：孟子。孟子讲过揠苗助长的故事，他同时指出两种错。一种是觉得没用、干脆不管，田里的苗不去耘；一种是嫌苗长得慢，下手去拔。正路是“必有事焉而勿正”——天天有事做，但不预先把结果钉死。老唐冰箱上那张表，恰好就是“正”：二十分钟、七分饱，结果先写好了，人去追结果。一个刚换了膝关节的人，康复师让他每天做小幅度的屈伸，而不是第一周就要求屈到多少度，道理相同。孟子要的不是每天提醒自己，是每天耘苗而不拔苗。

还有一处常被忽略：家里人那句“三分钟热度”。它听上去是一句玩笑，可在账本上，它是一位债主在催账。表贴在冰箱门上，全家人路过都能看见；老唐每吃快一顿，就有一笔“又没做到”被记上去。到第三周，表还贴着却没人看，不是大家忘了，是这本账已经被判了死刑，谁也不想再翻。胡敏的规矩里有一条：家人是见证人，不是债主。见证人只看，不催；讨债的永远是本人。冰箱上的表把这条规矩倒过来了。

为什么偏偏是两周？胡敏给了一个很朴素的解释：两周之内，一定会碰上第一个注意力被别的事占走的日子——出差、加班、饿过了头、心里有事。表从头到尾靠的就是注意力，注意力一被占走，旧的节奏立刻接管。所以“两周”不是意志力的保质期，而是第一个“顾不上”的日子差不多会在两周内到来。胡敏还引了一项研究作旁证：人在自

控力被耗掉的时候，更依赖已有的强习惯行事，好习惯坏习惯都一样（Neal、Wood 与 Drolet〔待核〕）。这正好对上老唐那一顿：出差两天，又累又饿，进门那一刻，能接管的只有四分钟那条老路。

另一位近邻离得更近，是近年很流行的“微习惯”一路，代表人物是福格。他的要诀是把动作做小，小到动机很低时也做得到，再把它挂在一个每天本来就有的动作后面，比如“刷完牙就做两个俯卧撑”。这一条说得很对，胡敏在书里也借了它：她要的动作同样很小。可她多问了一层：小动作放在哪里？福格挂在一个现成动作的后面；胡敏要把它放在旧节拍里那个两拍叠在一起的缝上。挂错了地方，小动作做得再顺，旧的那一拍照样在旁边自己转。

这几位邻居合起来，正好把“坚持就是胜利”停下的地方照亮了：要坚持的不是一张表，而是在某一拍上的一个很小的动作；要防的不是“意志不够”，而是“顾不上”的那一天。

这一章要立的判断，可以先写在这里：习惯不在决心上，在节拍上。 节拍，就是一个习惯一拍接一拍转起来的样子：夹、送、嚼、咽，夹、送、嚼、咽。要改，就要找到这条节拍上能下手的那一个点。

用全书的白话说，“冰箱上的表”改的是形状（S）——二十分钟、七分饱，结果先写好了；可路（D）还是那一串快拍子，土（E）也还是那张一个人、累又饿的饭桌。形状由路和土长出来，路和土没动，单改形状，形状撑不住。

◆ 二、半咽点

把老唐那四分钟的晚饭放慢来看，会看见什么？不是一个叫“吃得快”的行为，而是一串动作：夹，送进嘴，嚼，夹，送进嘴，嚼……最要紧的细节在这里：筷子第二次伸向盘子的时候，嘴里第一口还在嚼，还没咽下去。下一口已经在路上了，上一口还没了结。

胡敏把这个位置叫作“半咽点”：这一口还没咽完，筷子已经伸出去的那一瞬。

它特别在哪里？在它之前，上一口还在自己走；在它之后，下一口已经自己走了。只有这一瞬，两拍是叠在一起的。别处的每一刻，节拍都已经在自动走了，手碰不着它；只有这里，是一条有缝的地方。

你可以把一个习惯想成一个转着的圈。冰箱上那张表的每一条，都落在圈的四周：嚼二十下，是在“嚼”那一段加码；二十分钟，是给整圈限时；不看手机，是在圈外清场；七分饱，是给圈设一个终点。没有一条落在那个窄处。饭前对自己说“今天慢一点”，是在圈的入口立规矩；饭后摸着肚子说“又吃快了”，是在出口复盘。入口时圈还没转，出口时已经转完，两头都碰不到正在转的那一拍。

那在半咽点上放什么？不是一个新的大动作，而是把被跳过的那一步补回去。做法很朴素：一口饭送进嘴，筷子搁回碗沿；等嘴里这一口咽净了，再拿起筷子。胡敏叫它“咽净再夹”。它不要求嚼多少下，不要求吃多久，只要求下一口等上一口了结了再开始。时间变长，是这条规矩顺带的结果，不是它的目标。

一个吃了二十年快饭的人，往往并不觉得自己“没咽完就夹”。半咽点在自动运转时是看不见的。怎样找到它？就像医生触诊找压痛点：光看看不出哪里疼，按下去才知道。最初一两顿，只做一件事——筷子搁回碗沿。很多人这时会第一次感到一点别扭：手想动，嘴里还满着。这一下别扭，就是半咽点第一次显出来。

这一下别扭，值得多看一眼。它是手和嘴、碗和筷子缠在一起时的一个触感：筷子搁在碗沿上那一下轻轻的“嗒”，嘴里那口饭还在舌头上滚，手指空着，有点不知往哪放。差异一个接一个：手在动和手停了，嘴里满和嘴里空，饿和不那么饿；“我刚才吃了什么”这件事，随着这一停一层层显出来——先是“嘴里有东西”，再是“是那块排骨”，再是“这块有点咸”。而这一切都缠着这张饭桌、这只碗、这天累不累。换一张饭桌，那一下别扭显出来的样子就不一样。这就是第1章说过的那只手：手一停，感觉就淡；可在半咽点上，恰恰是手停了，嘴里的那一口才第一次被“收到”。

胡敏还看到一层更细的东西。吃饱了还接着吃，这件事在不同的人身上，样子不一样。她设想了一位钱阿姨（构造的例子），六十岁，退休会计，血糖偏高，在社区医院随访。老唐饱了以后，手的速度和饱之前差不多，一口一口照常夹，直到碗空。钱阿姨

不一样：一觉得“差不多饱了”，手反而快起来，把盘里剩下的几口三下两下扫进碗里，像要赶在“真的停”之前吃完。问她，她说：“都饱了，剩一点倒了可惜，赶紧吃完收桌。”

饱是一封走慢路的信，筷子是一条走快路的拍子。老唐那里，信到了，没有人接，手照旧走，胡敏叫它“没接线”；钱阿姨那里，信到了，被读反了，读成了“快冲”，她叫它“接反”。对没接线的人，半咽点那一下停顿，就是给饱留一个能被收到的空当。对接反的人，光停还不够，还要换一句停下来时对自己说的话：不是命令自己“别吃了”，而是报告一句“我现在是饱的”。这一条，胡敏自己也标为待验的假说。

同样的位置，在床头也有。胡敏书里还有一位小苏（构造的例子），二十八岁，做电话客服，十一点上床，一点多才睡着，中间“刷一会儿手机”。把那一个半小时放慢看：拇指上推，一条视频开始，看，拇指上推，下一条开始。拇指推出去的那一刻，这一条常常才看了三四秒。胡敏把这一瞬叫“半划点”：拇指已经推出去，这一条还没被收到。刷完半小时，让她说出刚才五条视频各讲了什么，多半说不全——手当它们看过了，人并没有收到。

找到了点，下手还有次序。胡敏的次序是三步：先在那一拍逼出一个停顿，再改那一拍周围的土，最后让新拍子稳下来。　这是从路先进来、再动土、最后才长成新样子的一条路（次序是 D→E→S，三样始终都在，只是路先被点亮）。

为什么不先撤手机、先清场？因为在停顿还没出现之前，撤掉的手机常常被别的东西顶上——想事情、看窗外、跟人抢话。有了那一下停顿，清场才有了要保护的东西。

睡眠这边，医学上早有一套扎实的做法，叫“刺激控制”（Bootzin 提出〔待核〕）：床只用来睡觉，困了才上床，躺着久久睡不着就起身离开卧室。它是失眠认知行为治疗的一部分，长期失眠请到睡眠门诊。胡敏的半划点和它方向相同，只是把下手的地方再往里推了一格：落在拇指推出去的那一瞬。她自己也坦白，“咽净再夹”和行为治疗里的习惯逆转训练几乎同形，不敢称首创。

三、改土比较劲省力

第二步，改土。

胡敏书里这一步讲得很直白：习惯是在一片土里转的。土不是背景，土在推。老唐那顿四分钟的饭，推它的是：一个人吃、饿过了头、盒饭就那么一盒、手机就在碗边。小苏的半划点，推它的是：手机在枕边充电、屏幕亮、床上没有别的事可做。

改土和较劲不一样。较劲是土照旧，人用力顶着它；改土是让土里多出一个“可以停”的地方，人不用那么用力。

王德生的《此发生不是彼发生》里有一家人，可以拿来看改土是什么样子（书中构造的例子）。

陈默在娄底做物流调度，坐了十年调度台，腰疼。他没有去找一个“标准坐姿”对着改，而是先看了三天自己是怎么坐的：屏幕太远，接电话总往前探身子；吃完午饭立刻回座位，怕一歇就有电话；一整天站起来的次数，数得过来。然后他做了三件小事：把屏幕往前挪了一拳；手机接电话开免提，不用探身子；中午吃完饭在站里走一圈，哪怕只有五分钟。腰有没有好，书里不替他判断——疼一直不退，就去看医生。可他的土松了一点：探身子的那一下没了，坐满一上午的那一段被切开了。

林晓是社区医院的护士长，下夜班白天睡不踏实。她以前拿“八小时”量自己，越量越焦虑。后来她不追那把尺子了，做了几件和自己的土相贴的小事：下夜班路上固定买一杯热豆浆，不看手机，慢慢走回家，让身体知道“今天的班到这里为止”；卧室换了一块厚窗帘；和家里人约好，上午九点前不用吸尘器。她的白天觉没有变成“标准睡眠”，可比以前稳了一点。睡得稳一点，对夜班的怕就松一点；怕松了，下一回躺下身体也松一点——这一圈是回写。

外婆周桂兰七十一岁，膝盖不好，常说“不中用了”——第6章见过她，她出自《此发生不是彼发生》，和第6、10章那位《健康的三个本来》里的外婆周玉兰不是同一个人。她的散步路线第6章讲过，这里换个角度再看一眼：女儿没有劝她“别爬楼”，也没劝她“多锻炼”，而是陪她走了一圈小区，一路看哪里有扶手、哪一段台阶高、哪里能

歇。然后一起排了一条散步路线：路上有三把椅子，走一段，坐一下，再走一段。外婆说，原来她早就这么走了，只是从没把它当成一件正经事。

这三件事有一个共同的样子：没有一件是“下决心”，每一件都是土里松了一点点。屏幕往前一拳、一杯热豆浆、三把椅子——小到不好意思说出口。可小正是它的好处：土松一点点，路上就多一个小转弯，形状才有机会慢慢换。

放回老唐的饭桌，改土可以是：练“咽净再夹”的那一顿，手机扣到另一个房间；出差回来那天，先喝一碗汤再上饭；盒饭换成要一筷一筷夹的两三样菜，而不是一勺扒进嘴的盖饭。放回小苏的床头，改土就是第13章老何做的那件事：手机放到客厅充电。

土也不只是饭桌上看得见、摸得着的那些东西。老唐那顿四分钟的饭，缠着三样土。一样在现实界：碗、筷子、盒饭、手机、累和饿。一样在理念界：他从年轻时在工地上听惯的那句“吃饭快的人干活利索”，一个说法，替快吃撑了二十年腰。还有一样在自我界：“我就是个急性子”，这句话他自己说了半辈子，说着说着，快吃就成了“我”的一部分。三样缠在一起，拆开任何一样，都讲不清他为什么改不动。

那先松哪一样？胡敏的次序是先松现实界里离那一拍最近的那一点：筷子、手机、盒饭。理念界的那句话、自我界的那个“急性子”，不必一上来就去驳。等筷子在碗沿上搁过几十次，“吃饭快才利索”那句话自己就不太站得住了——不是被人说服的，是被自己的饭桌一顿一顿顶掉的。先去辩论“急性子不是缺点”，说得再好，也只是墙上多一张新表。

胡敏给的问法只有一句：“我这片土里，哪一点点能松？”注意，是“一点点”。问“怎样彻底改变生活方式”，答案往往大得做不动；问“哪一点点能松”，答案常常就在手边：一杯水放在键盘右前方，一双运动鞋放在门口，一个闹钟放在床的另一头。

改土还有一个难处，是戒掉的东西留下的空。

“不抽烟”“不刷手机”“不吃宵夜”，都是一个否定。人没法“自动地不做某件事”，只能自动地做另一件事。单把烟拿走，留下的是一个空位；第三天晚饭后，手习惯性地去摸裤兜，摸空了，人一下子烦躁起来，下楼买了一包。不是他决心不够，是那

个位置空着，旧动作是唯一现成的东西。把这次记成“意志薄弱”，下一次他会下一个更大的决心，而那个空位还空着。

所以胡敏的次序是：先做顺，再拿走。先找一两件比旧动作更近、更便宜的小动作，做到一天二三十遍都不用本人点头：键盘右前方放一杯水，想抽的时候手先碰到杯子；裤兜里放一盒无糖薄荷糖，手伸进去先摸到糖。这些东西不带任何“戒烟”的意思，它们只是比烟近。顺了，再把烟盒挪走。下一节要讲到的李老师也是这样：“开始走路”是一块空缺，她先做顺的是晚饭后不坐回沙发，先下楼扔垃圾——扔垃圾本来就要做，只是挪了个时间；扔完人已经站在楼下，绕小区一圈就成了顺路。

做顺有一个可以自己检查的标准：旧的那条链，真正的第一个环节不是“想抽”，而是“手离开正在做的事”那一瞬。替代动作要在那一瞬就先到。每天晚上记一笔：今天有没有哪一次，是手先碰到杯子，然后才想起烟？一次都记不出，说明还没顺，拿走烟盒就往后放一放。这和半咽点是同一个结构：都是在旧节拍刚要起步的那一拍上，先放一样别的东西。

当然，有的土松不动。夜班排不排、出不出差，不由老唐和林晓一个人定。松不动的那一块就先放着，别拿它怪自己；松得动的那一点，才是明天能做的事。

第三步，稳拍，留到第六节和“日差线”一起讲。在那之前，我们得先回答胡敏问题的后半截：那些没写表、没发誓的人，为什么一下子就变了？

◆ 四、决心是补签的收据

胡敏书里有四个人（都是构造的例子），表面上毫不相干。

老周六十五岁，抽了四十年烟（和第2章韩守业的棋友老周不是一个人）。他第一次说“这是最后一根”，是三十七岁那年，此后每年说几回，说到女儿能学他的腔调。有一天晚饭后，他站在阳台上，把一根烟在指间转了两分钟，没有点，横放在栏杆上，回了屋。第二天清早，他把那根烟拿回来，放在台灯底座旁边。一个月后，那根烟受潮了，他没再买过烟。

老姜拖了三年不做肠镜。社区的筛查通知年年来，他年年说“体检太麻烦”，改到下一期。某个上午，他一声不响去挂了号。查出一枚息肉，医生在镜下做了处理，嘱咐他按时复查。

李老师五十出头，几年里体重涨了十斤，夜里打呼，空腹血糖在临界线上。“明天开始走路”说过不下十次。有一天早上系完鞋带起身，眼前一黑，她扶住了门框。那天晚上她绕小区走了半小时，此后几乎没断过。（这里要插一句：起身眼前发黑这类情况，该请医生查一查原因，不能只当成一个“转变的契机”。）

还有一位住四楼的中年人，平日上下楼都坐电梯。有一回电梯坏了，修两周。头两天他是被迫爬楼；第三天出门，他没先去按电梯键，脚直接拐进了楼梯间。两周后电梯修好了，门就在旁边开着，他照样走楼梯。

常见的说法是：他们终于下决心了。可是胡敏追问了一句：同样的决心，他们以前也下过。老周三十七岁说的“最后一根”，和六十五岁那一晚的念头，字面上几乎一样。为什么那几十次没挂住，这一次挂住了？

她的回答是：决心不是起点，是长期相顶走到不可逆之后补签的一张收据。

看老周。旁人看见的是“他宣布戒烟”那一刻，于是把这一天记成开工日。可把账翻开，让这笔账非结不可的事早就在了：早上那口总咳不干净的痰，楼道里邻居那句“你又来了”，女儿学他说“最后一根”时他自己听着刺耳。那一晚他转了两分钟，没点；第二天才说出“那根先留着吧”。话是最后来的，像补签的日期。四楼住户也一样，被邻居问起才说“走惯了”，那时他已经爬了好几天楼。

这和上一章的“假销”刚好相反。先拿一句“我决定了”去销账，没有任何付或收的动作，是假销，用处是平账；先有了付出——一夜没点、几天爬楼——再说出口，是结算，用处是闭账。同样两个字“决心”，一个在动作之前，一个在动作之后。

那为什么偏偏是那一晚？胡敏说，旧习惯能一年年过下去，靠的是几栏“平账”的说法：“暂时”“最后一根”“体检太麻烦”“最近太忙”。名字不同，用法一样：把每一个本该引起注意的信号，记成一件可以往后放的事。这几栏在三界同时失效的时候，转变就来了。

三界同时失效，在老姜那里是这样：那一年的筛查通知写明过期不留名额（现实界，改期从免费变成要付代价）；前一晚左下腹跳了几下，是以前没有过的感觉，“着凉了”“年纪到了”都装不下它（现实界的硬信号）；“体检太麻烦”这句旧说法，这一回借不到证了（理念界）；“我又没事”这句话，他自己说着都不顺了，看那个年年改期的自己，像在看另一个人（自我界）；同一周他要去医院隔壁办事，医院恰好在路上——“不去”第一次比“去”更费事。三界挤在同一周，所以是那一周。前两年只到了一股，决心孤零零地对着另外两股旧账，挂不住。

这里还有一样东西，胡敏叫它“照旧”的自动续约权。旧做法每天不用谁批准，就自动延续下去：电梯在，坐电梯就不用想；烟在裤兜，摸烟就不用想；通知上带着“改期”选项，改期就不用想。这些“不用想”并不以坏习惯的样子出现，而以“日子顺”的样子出现。转变偏偏在那一刻发生，是这张续约权第一次被一个小断裂撕掉了——电梯坏了，“坐电梯”从默认清单上消失，没人跟他商量。

更有意思的是：续约权撕掉以后，并不随着电梯修好而自动回来。他的腿已经爬过两周楼，“上四楼要喘”这句旧话被身体驳回过许多次。坐电梯成了一件要重新决定的事，走楼梯反倒不用决定了。

四楼住户身上还看得见一层：变化不是一下子全到位的，它一层一层显出来，各有各的快慢。最外一层是动作：上楼从“等电梯”变成“走楼梯”，这一层几乎当天就有，也最容易退回去。中间一层是身体的账：爬了几十趟以后，四楼在他腿上从“要喘的坎”变成“不算事”，这一层要靠次数，它给出第一份真凭证——不是“我知道该锻炼”，而是“我没喘”。最里一层是“我是谁”：“我不是不爱动的人”，这一层最慢。决心挂不住的人，常常是前两层还没长出来，就先把最里那一层拔出来立着，一松手就倒。

用三原理来看这一节：老姜三年里“改期再改期”的那条路，和“改期免费、日子忙”那片土咬合得严丝合缝，不相顶，什么也推不出来；那一周土变了，旧路和新土第一次对不上，这一顶，推出了一个新的样子——他进了医院门；随后回写：他自己记下复

查日，医院成了路上可以停的一站。第二节的半咽点，是在一拍里人为造出一点相顶；这一节的转变，是日子里几股相顶自己挤到了一处。

再回头看老周那根烟。他没有扔，先在栏杆上放了一夜，第二天放到台灯底座旁边，从此不点也不丢。胡敏说，这根烟从“消耗品”变成了“见证物”，像一枚压在账本上的镇纸。旧动作的起头处还在，只是站在那里的东西换了名分。老姜后来做了一件相似的事：把“肠镜已做、某月复查”的单子钉在挂历旁边，那张单子从“一件要躲的事”变成了“一件办过的事”的见证。

不过胡敏把话说得很清楚，镇纸是从个别人身上看到的现象，不是推荐给每个戒烟者的办法。关于旧线索会让已经淡下去的念头卷土重来的研究（Bouton〔待核〕）提醒我们：把和旧行为相连的东西留在眼前，有的人会越看越想。谁发现那根烟让自己越来越想抽，就该拿走，并听戒烟门诊的建议。

所以别等决心。决心是收据，不是开工单。能做的，是去看哪一栏平账的说法还在替旧习惯续约，在现实界动一个不需要新决定的小手脚：打火机放进车里，烟放到要起身走几步才拿得到的抽屉，体检约在三天后而不是“过阵子”。戒烟若用药，用法和疗程都请在戒烟门诊和医生一起定；肠镜什么年纪做、隔多久做，听医生按个人情况的建议，不要等身体先“跳”一下。

◆ 五、比的账本与日差线

这一节换一个看起来不相干的地方：比较。

胡敏在《比的账本》里写过一个人，叫大梁（构造的例子），三十出头。周末去亲戚家吃饭，话头绕到表兄身上：今年又升了半级，刚换了一套大一点的房子。大梁没接话，低头夹菜。

几个月后，大梁开始饭后胃胀，半夜偶尔心慌。他去看了医生，做了该做的检查，单子上印着“未见异常”。他走过三个窗口：挂号问主诉，药房对处方发药，单位看假条。三个窗口各守本分，没有一个做错。可三个窗口共同读得到的，只有科室、症状、病名；没有一栏写着“在谁家吃完开始胀”。

胡敏在这里非常小心，我们也要一样小心：她明说这是一个假说，不是说“你的胃病其实是借来的心事”。胃胀、心慌，该查就查，查了没事、症状还在，就接着找医生。她只描述一个形状：何时起、多久了、加重不加重，都有格子；在谁家、跟谁吃、那一次为什么非咽下去不可，没有格子。来路没有格子，病名就顶替了来路。她还预测，复诊次数越多，大梁讲的来路越短，越像模板——人和那句话先没了，场合次之，最后只剩“那阵子”。

这个故事放进一章讲习惯的书里，乍看有点跑题。可它让我们看见一件和老唐那张表一模一样的事：同一件身体上的事，被记在什么样的格子里，决定了它后来怎样被看、怎样被处理。窗口的格子只收症状和病名，来路就一次次被挤掉；冰箱上的表只收“做到/没做到”，那一拍就一次次被挤掉。不是谁记错了，是格式先替人决定了什么能被看见。

这和习惯有什么关系？关系在胡敏随身带的三问：谁握笔？什么格式？何时结算？

老唐冰箱上的那张表，笔在谁手里？表是他写的，可每天打勾、看他有没有做到的，是一家人的眼睛，是“三分钟热度”这句笑话。格式是什么？是一张“做到/没做到”的及格单。何时结算？每一顿，都在结算他够不够格。第二周那一顿四分钟，整张表就一笔作废。这种账，记的是人行不行，不是事怎么走。

胡敏给的另一种格式，叫日差线：每天用同一个读数，今天的自己减昨天的自己，把差记下来，一天一个点。她在书里原是拿它对付孩子之间的攀比：不问“背了十个没有”，问“今天合上书，能说出几个？昨天几个？”昨天六个，今天七个，+1；第三天七个，0；第四天五个，−2。这个数是孩子当天自己数的，没有“应该”，没有合格线。

搬到习惯上，就是：老唐不问“今天达标没有”，只数一个最小的读数——今晚这顿饭，筷子搁回碗沿几次？昨天两次，今天四次，+2；明天出差，一次也没有，记 0。0 也算一笔。小苏不问“今晚几点睡着”，只数：今晚拇指推出去之前，停了几次？

日差线有三条规矩，缺一条就变味。第一，同一个读数，换了读数就没法减。第二，自己减自己，别人没有资格进场——家人可以看，是见证人，不是考官。第三，记下来，因为人对昨天的记忆靠不住；纸上每一笔有日期，偷偷改旧账就不灵了。

胡敏也给日差线踩了刹车：同一条线，自己念数是一回事，家人念、本人听是另一回事。家人一开口说“昨天都有四次，今天怎么只有两次”，日差线就成了新的考官。连续两周听到这种话，就说明这套办法只是换了个神，该停下。

我们来设想一个娄底的场景，把它落到一张饭桌上（构造的例子）。刘红梅五十八岁，带着四岁的孙子住在儿子家。孙子吃饭慢，她一手喂孙子，一手扒自己碗里的饭，十分钟两件事一起办完。孙子剩下的半碗，她顺手倒进自己碗里，几口吃完——“倒了可惜”。社区体检说她血糖偏高，医生叮嘱吃饭别太快、别吃剩饭。

她儿媳替她在手机上建了个打卡群，每天拍饭碗。第一周她拍了五天，第二周孙子发烧，她顾不上，群里没人说话，可那几条空白像一排红字。到第三周，她把群设成了免打扰。

换成胡敏的三问，事情就不一样了。谁握笔？她自己，用一张贴在灶台边的小卡。什么格式？只记一个数：今天喂完孙子之后，自己坐下来、搁过几次筷子。何时结算？每天收完碗，站在灶台边记一笔。头一天，1；第二天，2，+1；孙子发烧那天，0，照记。没有人打分，儿媳可以看，但只看不说。

两个星期以后，那张卡上的数还不大，可有一件事变了：她开始在孙子吃完之后，自己另坐下来吃那一碗，而不是一手喂一手扒。这不是谁劝出来的，是她每天站在灶台边记数时，自己看见了：“一手喂一手扒”那几天，数总是 0。这就是日差线的用处——它不告诉你该怎样，它让一个本来混在日子里看不见的差，一天一天显出来，由你自己去读。至于孙子的剩饭，她在卡的背面写了一句：“剩饭先装进小盒，晚饭热给自己当一样菜，不当场扒完。”这是她自己松的那一点土。

日差线还有一个和大梁的故事接得上的地方。卡的左栏，除了数，可以留一小格写“来路”：今天这一顿是在谁家、跟谁吃、那时心里有什么事。不写感受，只写人、地方和一句话。这一格多半常常空着，空着也没关系；它的用处是，万一哪天去看医生，你手里有一页不会随着复诊越讲越短的来路。

所以“谁握笔、什么格式、何时结算”，落到习惯上是三句很实的话：笔在本人手里；格式是事件和差，不是及格单；每天结一次，0 也结。这就是第三步“稳拍”要用的账本。

◆ 六、三步落地

把这一章收成一张卡。卡分左右两栏。

左栏记那一拍：今天的半咽点（或半划点、半摸点）在哪里出现，当时是什么情形。比如：“周四晚七点半，出差回来，饿，筷子在嘴里满着时伸出去了。”只记事件，不记“今天又没做到”。

右栏记一个动作和一个差：今天在那一拍做了什么，日差多少。比如：“筷子搁回碗沿三次；比昨天 +1。”

一周只做三件事，一件对应一步。

停顿，本周第一件：挑一个习惯，只找它的那一拍。吃得快的，找半咽点，这周每顿饭只做“筷子搁回碗沿，咽净再夹”，哪怕一顿只做一次。睡前刷手机的，找半划点，拇指推出去之前停三秒，问自己一句“刚才那条讲了什么”，说不上来也没关系，停了就算。久坐的，找“手离开键盘去摸手机”的那一下，在那一下先站起来倒半杯水。

改土，本周第二件：在那一拍周围，松一点点土。只松一点，不搬家，不换工作。练咽净再夹的那顿，手机放到另一个房间；刷手机的，手机放到客厅充电；久坐的，把水杯放远一点，非起身不可。问自己那句：“这片土里哪一点点能松？”

稳拍，本周第三件：每天睡前在卡上记一行日差。同一个读数，今天减昨天，0 也记。家人可以看，不评论。

拿老唐来走一遍，看这一周大概是什么样子（构造的推演，不是承诺效果）。

周一，在家吃晚饭，他第一次把筷子搁回碗沿。那一下别扭得很，他自己都笑了。左栏：“周一晚七点，家里，不太饿，筷子搁下一次，手想动。”右栏：“搁下 1

次。”周二，他发现自己一搁筷子就想看手机，于是饭前把手机放到了客厅——这是第二步，土松了一点。右栏：“搁下 3 次，+2。”周三，加班到八点半，饿过了头，一顿饭又是四分钟，一次也没想起来。右栏：“0，−3。”他差点把卡撕了，想起胡敏那句“0 也算一笔”，照记了，还在左栏补了一句：“八点半，饿过头，单位食堂盒饭。”

周四，他看着周三那一行，做了一件以前的表里没有的事：下午五点在单位吃了一个苹果。晚饭没那么饿，搁下了两次。周五、周六在家，四次、五次。周日中午去丈母娘家，一桌人，他忘了，记 1。

一周下来，数没有一路往上走，有起有落。可这张卡显出了冰箱上那张表从来没显出过的东西：断点在哪里——饿过头、一个人吃盒饭、一桌人热闹的时候。那张表只会说他“没做到”；这张卡说的是“在哪一种情形里，那一拍又被跳过去了”。下周要松的土，就从这里找：加班的日子，下午五点那个苹果。

这就是“稳拍”的意思。新拍子不是一次立起来的，是在一个个断点被看见、被补上一点点土之后，一层层稳下来的。冰箱上的表只有前行：定目标，执行，评估——没做到就作废。这张卡多了回写：周三那个 0，回头改了周四下午的那个苹果。

小苏的床头也可以这样走一周。周一，她把手机拿到客厅充电，十一点躺下，伸手摸枕边，摸了个空——左栏记：“十一点十分，伸手摸空一次。”她没有去客厅拿。那一晚照样快十二点才睡着；照刺激控制的做法，躺着太久睡不着，可以起来到客厅坐一会儿，困了再回去，只是不碰手机。周二她摸空了三次，周三两次，周五一次。她记的不是“几点睡着”，是“伸手摸空几次”，这个数往下走，日差是负的，可对她来说是好消息。这里也提醒一句：日差线只管“同一个读数”，至于数往上好还是往下好，由记账的人自己事先写清楚，别临时改。

有几条边界要写在卡的背面。

第一，四周为限。练了四周，左栏的情形没有任何变化，右栏的日差一直在 0 附近；或者这张卡本身成了新的打卡负担，让你更焦虑——就停下来，换一种做法，别咬牙。停下这件事，也记进卡里。

第二，有些“习惯”不只是节拍。吃得快、饱了还吃，若同时伴着体重莫名下降、吞咽困难；睡不着若伴着白天严重困倦、打呼憋气；情绪一上来就吃、一吃就停不下——这些请去看医生或心理门诊，不是一张卡能处理的。

第三，不拿卡去比。不和配偶比谁的日差高，不发到家庭群里。卡上的数只给自己看，最多给一个见证人看。

回到胡敏的问题。老唐的表为什么撑了两周就断？因为它改的是一个结果，落在决心上；而习惯在节拍上转，第一个顾不上的日子一来，节拍就接管了。老周那根烟为什么偏偏那天没点？因为那天，替“照旧”平账的那几栏在三界同时失效，他的手在那一拍停住了两分钟——那两分钟，就是他身上的半咽点。决心是第二天早上才补签的。

可是，停住一次，不等于留得住。电梯修好了他还走楼梯，这是一回事；换一个更猛的旧场景——婚礼、酒局、连着加班——那一下停顿还在不在，是另一回事。这个问题，交给下一章。

◆ 怎样算错

这一章有两处判断，各写一个会让它收回的大局面。

第一处是半咽点。如果在吃得快的人里，单纯让一顿饭拉长到同样的时长（比如定个计时器慢慢吃），效果和“咽净再夹”一样好，那么半咽点多出的那一层就不成立，“咽净再夹”只是慢吃的一种做法，本章不再说它作用在那一拍上。如果录像看到很多吃得快的人其实每口都咽净才夹，却照样吃到碗空，那么“跳过那一拍”就不是他们的毛病，问题在别处——分量、饥饿、情绪，或者需要医生评估的原因。

第二处是“决心是补签的收据”。如果在可比的人里，事先立了决心、做了计划的戒烟尝试，持续成功的比例稳定地高过临时起意的；或者相当多坚持半年以上的人，决心在前，三界的变化都在很久之后才出现、甚至没有出现——那么“决心是收据”就只适用于“决心反复落空”的那一类人，不能当成转变的一般说法。还有电梯：如果电梯修好两周后，走楼梯的人大批回到坐电梯，“续约权撕掉后不自动回来”这一条就要收回。

> **带走的话**
>
> 习惯不在决心上，在节拍上。

> **小账**　今天能试的一件小事——找到自己的一个半咽点（或半划点）。今晚吃饭或睡前刷手机时，在那一下停三秒；停住了，就在纸上记一个“1”。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

本章小结（方法附录用）：本章是第三编里的 How 与 Why 交界处。半咽点是一条差异序列（D）上两拍叠在一起的那一格；改土是动纠缠（E），而且是动现实界最贴近那一拍的条件；新拍子稳下来是新的显露（S）一层层成形——三步的次序是路先被点亮、再动土、最后成形（D→E→S），三维始终同在。转变“偏偏在那时”，是三原理在日子里自己挤到一处：旧路与新土相顶，推出新的样子，再回写成新路与新土。日差线是给这一圈回写配的一本自己握笔的账。

第 15 章

改变怎样留得住：余量、石心与回写

胡敏的问题　一个人戒烟半年，口袋里早就不装打火机了。老朋友结婚，酒桌上有人递过来一支烟，他接了，点了。大家都说：白戒了，前功尽弃。　可我也见过一位戒烟十年的老人，逢年过节亲戚照样递烟，他接过来顺手放在桌上，过一会儿又递还回去，聊天一句没断。问他怎么做到的，他说不出什么道理，只说“早就不是那回事了”。　　旧东西回没回来，好像分不开这两个人。那改变到底留没留住，该看哪里？

上一章，老唐把筷子搁回了碗沿，老周把那根烟放在了台灯底座旁边，四楼住户在电梯修好以后照样走楼梯。改变动起来了。可我们在上一章末尾留了一个问题：电梯修好了还走楼梯，是一回事；换一个更猛的旧场景——婚礼、酒局、回老家过年——那一下停顿还在不在，是另一回事。这一章就从婚礼的酒桌讲起，也在这里把全书收拢。

◆ 一、婚礼上的递烟

我们来设想一张婚礼的酒桌（胡敏书里构造的场景）。两位都戒烟半年的人坐在同一桌，同一个人把烟递过来。

第一位的手几乎是自己伸出去的：接，夹，凑过去点火，一气呵成。等他意识到，烟已经在嘴里了。

第二位的手也动了一下，却在离烟半寸的地方停住，停了两三秒。他看了一眼那支烟，然后摆摆手说：“我不抽了。”

最常见的判法是：旧状态没回来，就算成了；回来了，就算没成。这个判法看起来公道，也确实说对了一半——旧的东西回不回来，当然要紧；一个人戒了又抽回去，这件事对他的肺和血管是实打实的。

可胡敏指出它有两处毛病。第一处：一个戒烟半年的人，如果这半年恰好一次饭局都没赶上，他的“没回来”说明不了什么——他只是还没遇到考题，不是已经答对了。第二处：也有另一种人，在婚礼上抽了那一支，第二天并没有去买烟，此后真的没再抽。同样是“回来了一次”，两个人的后来完全不同。只看回没回来，分不开这两个人；也分不开递烟时接过来又放下的那位老人，和半年来从没见过烟的人。

胡敏给的判据是：不看旧状态回不回来，看它回来时是自动接管，还是必须穿过一个本人可以指认的“批准口子”。

对第一位，旧状态是自动接管的：递、接、点，一条路走完，中间没有一个点需要他本人到场。对第二位，旧状态走到半路，必须经过一个口子，在那里等他本人签一次字。

批准口子不是一种心情，是一个时刻。它有一个硬要求：本人事后能指出来。“就在他把烟递过来、我手停住的那一下，我想了想，没接。”能说出是哪一刻、在哪里、自己做了什么，这个口子才算存在。

它也不是“咬牙忍住”。忍住，是旧动作已经启动，人用力顶着不让它走完，顶得住顶不住看当天的力气；口子，是旧动作走到某一拍时，必然要停下来等人签字。前者靠力气，后者靠这条路上多了一个环节。上一章的半咽点，就是批准口子在一顿饭里最早的样子：上一章管的是改得动，在一拍里先让停顿出现；这一章管的是留得住，看半年以后旧场景重来时，那个停顿还在不在。

那位戒烟十年的老人呢？他身边不是没有烟，亲戚也没换。旧线索都还在，只是对他不再起原来的作用。更有意思的是，胡敏观察到一种“反过来”的事：一位戒烟者第三次在同一张酒桌上摆手说“我不抽了”，第四次时，那位常递烟的朋友手伸到一半，自己收了回去，还替他跟旁边的人说“他戒了”。递烟的手还是那只手，场景还是那个场景，可这只手已经在跟着他改了。旧场景过去改写他，现在他也在改写旧场景。

这种“反过来”不只在酒桌上。胡敏还设想过两个人：一位减重的人连着几周在下午三点说“我不要了，我下楼走一圈”，后来同事拼单时会顺口说“他不要”，再后来，有一两位同事约他一起下楼；一位调睡眠的人坚持晚上十点后不回工作消息，几周

以后，同事有急事直接打电话，不急的事不再在深夜找他。奶茶群还在，工作群还会亮，可指向他的那一部分换了方向。这是纠缠在两头一起改：他改了，他所在的那片土也跟着他改了一点。胡敏也坦白，旁人不再递烟、不再拼单，可能有很多别的原因——礼貌、风气、对方自己也在减——这一层她标为待验。

这里要说清次序，免得把话说反。口子还没立起来的时候，旧线索一碰就自动接管，这时硬回旧场景是冒险，应该先躲、先改触发器——上一章讲的改土就是这一步。口子立起来以后，旧场景才可能变成改变最深地留下的地方。没有前一步，就别急着去赴那场酒。

把这一下放慢来看，它其实是一次很完整的触觉。手伸出去，指尖离那支烟还有半寸，烟纸的白、过滤嘴的黄已经在眼前，手指几十年来熟得不能再熟的那个夹的形状，已经半张开了。就在这里，手停住了。停住的那两三秒里，一串很细的不一样一个接一个过去：指头想合拢，又没合拢；鼻子里有烟味，又不是自己的烟味；耳朵里是新郎在敬酒，不是从前那张牌桌的吵。“我现在是一个不抽的人”这件事，不是在这两三秒之前就摆在那里的，它是随着手指的这一停、这一松，一层层显出来的：先是“手停了”，再是“我不想接”，最后是那句“我不抽了”。而这一切都缠着这张酒桌、这个递烟的老朋友、这半年里他在别的饭局上停住过的那几次。换一张桌、换一个从没递过烟的陌生人，这个口子显出来的样子就不一样。

所以口子也不是一次长成的。第一次，它可能只有半秒，本人事后说不太清；第三次，他能说出“就是他手伸过来那一下”；到那位十年的老人那里，口子已经短到他自己都觉察不到——可它还在，只是从一个要用力签的字，变成了一个顺手的动作。胡敏给这件事定了三个看得见的样子：本人和旁人能在回忆或录像里指出那个停顿；在不同的日子、不同的旧场景里，这个停顿都还出现；本人能用一句话说出“就在那一下，我停住了”。三样都有了，才算口子立住了；只有一次、说不清、换个场景就没了，只能说它在萌芽。

用全书的话说，这一节看的是一条路（D）上多出来的一格：形状（S）——“半年没抽”——和土（E）——那张酒桌、那只递烟的手——在那一刻正面相顶；新的样子不肯

退，旧的土也不肯让，被逼着改的是路：路上第一次多出一个停顿。这个停顿回写回去，新样子因为经过一次考验更稳，旧土也因为被顶过一次而松一点。

◆ 二、承认账代替日期账

很多戒烟的人数日子。“第 188 天”这个数字，一开始是很好的支撑，看着它往上涨，心里有底。可它有一个要命的结构：只要抽一支，数字就清零。一笔就把一百八十多天的积累全部作废，人很容易就此放弃：“反正已经破了，再抽也一样。”戒烟研究里早就注意到这种“破了就全破”的反应（马拉特与戈登的研究〔待核〕）。胡敏推测，它之所以那么伤人，有一部分是因为人用的是一本一笔就清零的账——这是她的推测，标为待验。

日期账是一种状态账，只记“连续多少天没发生”。这和第3章老许那三十一遍“今日：累”是同一种格式：它只说此刻的状态，说不出这个状态是怎样走到这里的。

胡敏把它改成承认账。一次一行，四栏：

- 日期；
- 来了什么旧线索（“老朋友婚礼，同桌递烟”）；
- 我在哪一拍停住，怎样过了口子（“手伸出去一半，停了两三秒”）；
- 留下了什么（“摆手，没接”，或者“接了一支，第二天没买”）。

这本账只增不改。一次复吸，也只是新添的一行，前面那些“停住”的记录一笔都不会被抹掉。它不记“坚持了多少天”，只记“经过了多少次口子”，所以一支烟不会让它归零。“第 188 天”这时就从一根一碰就断的线，变成了一页一页可以翻看的经过——从约束变成了纪念。

这本账可以给家人看。家人是见证人，只看不批。全书一直在讲这条规矩，在这里它最要紧：一个人在承认账上写下“接了一支”，如果换来的是一顿数落，下一次他就不写了，或者写成“没接”。账一假，口子就看不见了。

还有一种情况要提防。胡敏书里设想过一位戒烟者（构造的例子），婚礼上抽了一支，回家对自己说：“那天情况特殊，老朋友结婚，不抽不给面子，这不算。”这句话把那一支烟从“我在那个时刻做了什么”改成了“那是一种可以理解的情况”。动作被一句说法收走了，下一次再遇到“情况特殊”，旧动作就有了一张现成的通行证。“过年那几天不算”“出差那周不算”，说的人是真心的，可血糖仪和体重秤并不接受这种豁免。承认账要记的正是这些“不算”的日子：它们算，而且最该记。

我们来设想一个人怎样从日期账换到承认账（构造的例子）。谭秀英五十四岁，在娄底一家超市做理货，空腹血糖偏高，医生让她少喝甜饮料。她从前每天下午三点和同事拼一杯奶茶。她在手机上装了个计天数的小软件：“已坚持 47 天”。第 48 天，店长生日，大家都点了奶茶，有人把一杯推到她面前。她喝了。晚上打开软件，数字跳回了 0。那一周，她又喝了三杯——“反正已经破了”。

后来她女儿给她换了一个小本子，贴在储物柜门里面，教她只写四样。第一行补记的就是店长生日那天：“10 月 9 日；店长生日，同事推过来一杯；没停，接了就喝；当晚又想喝。”第二行：“10 月 12 日；三点，有人喊拼单；手已经点开了群，停了一下，回了一句‘我不要’；下楼走了一圈。”第三行：“10 月 15 日；下雨，心烦，路过奶茶店；站在门口看了一眼菜单，走了。”

三行字摆在一起，她看见了软件从来没给她看过的东西：那一杯，不是她“又输了”，是一个在店长生日这种场合还没立起来的口子；而拼单群和奶茶店门口，口子已经有了。她下一步该防的，不是“每一天”，是下一次店里有人过生日。这就是承认账和日期账的分别：日期账只告诉你还剩几天、断了没有；承认账告诉你口子立在哪里，还缺在哪里。

当然，奶茶喝不喝、血糖怎么控，是她和医生之间的事；这个本子不替医生管血糖，它只管把“旧的回来时，笔在谁手里”这件事记下来。复诊时她可以把本子带去，医生要不要看，由医生定。

承认账不只给戒烟用。减重的人可以记：经过夜市路口，闻到孜然味，停没停，最后拐没拐进去。调睡眠的人可以记：躺下以后伸手找手机，扑空了，起没起身去拿。胡

敏的预测是：随着改变留下来，“停住了没拐进去”“扑空了没起身”的比例会往上走，而且这个比例会比体重、入睡时间更早地告诉你半年后留不留得住。这是一个待验的预测，本章末尾“怎样算错”里会写它怎样被推翻。

承认账也是对全书几本账的一次回收。第3章的事件账，第7章的三栏单，第13章的借条，第14章的日差线，到这里都归到一条规矩下：记事件，不记状态；只增不改；笔在本人手里。不同的是，承认账专记一种事件——旧东西回来、人在那里签字的那一刻。

◆ 三、坏习惯每天也在回写

讲到这里，容易落下一个印象：好的改变要辛辛苦苦地写进去，坏的习惯只是“没改掉”，停在那里不动。这个印象是错的。

王德生在《SDE思想体系入门》里说得很直白：回写是中性的。每一次刷短视频到深夜，都在把注意力的路写得更碎；每一次压力一来就躲，都在回写“遇压即逃”。这些回写没人设计、没人推动，却日日夜夜、笔笔到账。坏习惯不是一个等着被删掉的文件，是被千百次回写进身体和日子里的路，删无可删，只能用新的回写一层层盖上去。

我们来设想一个娄底的例子（构造的例子）。周建华六十一岁，在冷水江的一家厂里做了三十年钳工，今年春天退休。头一个月，他每天睡到九点，觉得是“放松一下，辛苦了半辈子”。早饭并成午饭，下午在沙发上看电视，晚上看手机到一点。三个月后，他发现夜里十二点前怎么也睡不着，白天头昏，膝盖也比上班时僵。女儿带他去量血压，偏高。

这三个月的“放松”不是一段空白。它一晚一晚地把一套新的作息写进去了：几点困、几点饿、膝盖一天动几回，都换了笔迹。只是没人去看那支笔。他上班三十年的作息，是车间的铃声、班车的点、师傅们的吆喝一起写进去的；退休那天，这些笔一起放下了，没有人接过来，惯性和随手就接着写。

这和第5章讲的回写是同一件事，只是方向反了。第5章说，回写是改写加记账：一次矛盾推出改变，改变落回来，成了下一次的起点。坏习惯也是这样落回来的：睡到九

点（改变）→ 晚上不困（回写）→ 更晚睡（新的起点）→ 更晚起。每一圈都是一次完整的结算，只是结出来的方向没人选过。

那回写从哪里起、在哪里成？胡敏的口径是：回写起于现实界，成于自我界，理念界负责给它一个说法。

起于现实界：旧状态每天就是在现实界被生成出来的——手机在哪里充电、几点开饭、出门走哪条路。“想通了”“这次是认真的”，只有被写成身体和场景的改动以后才算数。周建华要改，第一笔不是“我要规律作息”这句话，而是一件能当场核对的事：比如答应老伙计每天早上七点半去河边那条步道走一圈，比如把手机充电线挪到客厅。

成于自我界：可是只停在现实界，还不算留下。现实界的改动可以被撤回——搬了家又搬回去，老伙计不去了，步道修路了。改变要“成了这个人的一部分”，最后得落进自我界：有一天别人问他“还去河边吗”，他说的是“我早上不走一圈不舒服”，而不是“我在坚持锻炼”。这句话不是喊出来的，是走出来的：走了几十个早上，“早上走一圈”在他身上从“一件要做的事”变成了“不做就缺点什么”。

理念界给它一个说法：“退休了，作息也得有个班。”说法很要紧，下一次遇到考题——外孙来住一周、过年连着几晚打牌——它能被调出来。可它不是第一落点。理念界最容易到货，一场讲座、一篇文章就够；正因为容易到货，它也最容易被当成收据，替还没做的事先把账销了。第13章讲的假销，就是这件事。

胡敏书里有一个三界次序走反的人，可以作对照（构造的例子）：张先生，三十八岁，写字楼里做会计，戒烟三个月，睡眠又乱了。坏处他讲得比谁都清楚（理念界），每个周一都对自己说“这周一定”（自我界），可烟盒还在公文包侧袋里“留着应急”，下班出口正对着夜宵车，手机在枕边（现实界一样没动）。先在理念界想通，再在自我界下决心，现实界不动——回写从头到尾没有落到任何一处。

回到周建华。他后来的样子，可以这样设想：女儿没有劝他“早睡早起”，只问了一句，“爸，你上班那会儿，几点出门？”“六点五十，赶班车。”“那以后六点五十，你去河边那条步道接一下刘伯？”刘伯是他的老工友，住得不远，腿不好，每天早

上一个人在河边慢慢走。头一个星期，他是被这件事“拽”起来的；第三个星期，他说“不去走一圈，一上午都不对劲”；到了冬天，刘伯感冒没出门，他一个人照样去了。这三层，正是回写落下来的样子：先是现实界多了一件有人等着的事，再是身体在这件事里攒出了凭证，最后，“早上出门”成了他自己的。血压高不高、要不要用药，还是和医生一起定；这里说的只是作息这一笔，是谁在写。

回写还有一处容易被截走，而且截走它的常常是好心。胡敏设想过一位开始晚饭后散步的人（构造的例子）：第一天走完，写了一大段朋友圈，讲散步对血糖、对睡眠有多好，配了图，收到一串点赞。第二天下雨，他没走，心里也没太大不安。

那一段漂亮的话，像一张收据，把“走了一圈”这件事从现实界寄走，存进了理念界的文件夹。动作有了说法，下一次动作的那一拍却空了。胡敏叫它“追认会杀动作”。这和第13章的零成本收据是一个结构：那里是懂了、收藏了被当作收据，这里是做完以后的一段解释被当作收据。

这不是说做完事不能说。区别在说法的方向：说给下一次听——“明天七点，还是那条路”——是在帮回写落地；说给这一次结账——“今天真棒，散步的好处是……”——是把回写截走了。周建华若在家庭群里宣布“我退休生活从此规律了”，不如什么都不说，明早六点五十出门。

所以这一节交给读者的是一个提醒：你不主动拿笔，笔并不会停，只是换成了惯性在写。看好自己的笔，先看的不是心里那支，是手边那支：充电线在哪里，早饭几点，出门往哪边拐。

◆ 四、“我这个人就这样”：石心

改变留不住，还有一种最硬的情形。它不在某一拍、某一个场景，而在一句话上：“我这个人就这样。”

第7章提过一句的卞福生，在这里把他的故事讲完。王德生在《万物皆刻痕》里讲过一个南京老小区的故事（书中构造的例子）。三号楼要加装电梯，二楼到六楼都签了字，只有一楼的卞福生不签。他七十六岁，退休前是机床厂的钳工。居委会主任去敲

门，他不开，隔着防盗门说了一句：“我这个人就这样，谁来都一样。”街道干部带着文件来讲补贴、讲程序、讲“少数服从多数”，那一次之后，他连门后那句话也不说了，屋里电视开得更大。

六楼的汪玉珍八十岁，膝盖不好，已经三个月没下过楼。

这里要先把一个误会挡住：卞福生不是“坏人”，也不是“想不通”。第7章已经碰到过王德生给这类硬住的东西起的名字，叫石心：长在自己一头、压得回不去了的那一层。它的样子是：什么新情况到了它跟前，都被弹回去；你说得越多，它越证明“谁来都一样”。

石心起初往往是保护。后来才知道，卞福生的老伴三年前走了。老伴生前在一楼窗外种了五棵月季，每年春天开得满院子香。而加装电梯的井道，按图纸，正好压在那五棵月季上。“我这个人就这样”，是在这条缝上长出来的一层石头。它护住的不是“反对电梯”，是那五棵花，和花后面那个人。

放到健康上，石心很常见。“我就是个病人了”——一场大病之后，这句话护住的是不再被要求、不再失望；“我没病”——拿到一张不好看的单子，这句话护住的是一家之主的位置；“我们家的人都这样”——第5章把它叫“假回”，可要是说成了口头禅、谁来都不松口，护住的就是不用改。第5章讲过三种回写出错，其中“僵”就是只记不改、“我是病人”挂在嘴上；第7章讲过贺嘉仪总先听到别人复述她的旧诊断名，那是对象那一头的“偶像”，是别人对着她立起来的一块牌子；第7章也提过它的另一头——“我”这一头的石心。石心是这些里最硬的一种：它已经不是“记了没改”，而是什么都进不来。

怎样认出自己身上的石心？王德生给了三问：

它还能被一件事改动吗？　想一想最近一次有新情况碰到它，它是松了一下，还是弹了回去。

我是在用它，还是在供着它？　你为它付的力，是在让日子过得更好，还是只在让它保持原样。

它是谁压的？　是你自己一层层压出来的，还是别人压好递给你的。如果是别人递来的，你多半不知道它的折痕在哪里。

那怎样对待别人的石心？卞福生的故事给了一个很朴素的答案。那年秋天，汪玉珍要去医院复查膝盖，自己走不下六楼。邻居和物业师傅借了一把带扶手的椅子，四个人抬着她一层一层往下挪。到一楼，椅子在卞家门口停了一下，几个人换手。门开了。汪玉珍说的第一句话是："你家那几棵月季，今年开了没有？"卞福生没回答，转身进屋，拿出一个旧坐垫，垫在椅子扶手上，说："硌。"过了两个星期，他托人带话给居委会："那几棵花，能不能挪。"

这一句话，和门后那句"我这个人就这样"，不是同一种句子。前一句什么都不回应；这一句在问一件具体的事。对不上的东西，进来了。

从正面推，力气会变成壳——政策、补贴、劝说，全被挡回去，变成石头更厚的一层。能进去的，常常是一件很小、很具体、恰好落在它护着的那个地方的事：一张熟悉的脸，一句问花的话。对家里那位说"我就是个病人了"的老人，也别从正面劝"你要振作"；不如问一件他护着的小事："你那几盆兰花，今年谁浇？"

放回一个家里，我们来设想一个场景（构造的例子）。罗德明六十八岁，前年做过心脏支架，出院后再也不肯出远门，连去长沙看外孙都推。儿子劝了一年："医生说你恢复得很好，可以活动了。"他只回一句："我这个身子，就这样了。"儿子越劝，他越不动；后来儿子一开口，他就起身去阳台浇花。

儿子后来换了一个法子。他没有再提"出门"，而是在一个周末把外孙的一张画拍下来发给他：画的是爷爷家阳台上那盆吊兰。外孙在电话里问："爷爷，那盆花开花了吗？我想看真的。"罗德明没说话。过了两周，他问儿子："长沙那趟高铁，中间能不能下车走走？"

这句话和"我这个身子就这样了"，又是两种句子。他护着的，大概是"再出一次事，没人在身边"的那一份怕；外孙那句话，没有去碰那份怕，而是落在了他护着的另一样东西上——那盆花，和想看花的那个孩子。至于他能不能坐高铁、路上要注意什么，

是他和心内科医生之间的事，儿子陪着去问了一次。这一问，本身就是一件很小、很具体的事。

最后，王德生特意写了一句给熔开的人：石心松开的那段日子，会比平时累、比平时慌。这是账上本来就有的，不是人不行。卞福生挪花那个月，大概也不好过。家里人看见一个人“刚松开就更难受了”，别急着说“看，还不如不动”。熔开不是砸碎，是顺着折痕松开、留住材料，再结一次。如果松开的是心里很重的东西，人一下子撑不住，就更需要托得住的人——请找心理咨询师。

◆ 五、余量：本人认得领的那一份

到这里，可以把全书收拢了。

我们从两张体检单出发。老许的箭头全回正了，人还是累；顾大姐的指标一直不漂亮，日子却有劲。第3章说，指标是健康的一次低像素显影，不是健康本人；健康显露在“维持付出那本账”还付不付得起上——也就是余量。

余量是什么，胡敏说得很具体：早饭能不能顶到中午，是余量；下班后能不能坐直了听孩子把一件事说完，是余量；周末陪老人去一趟医院，回来还有没有力气做晚饭，也是余量。每一件日常事务，都在悄悄清点它。余量掉到零，不一定马上有病，但付出账已经在透支；余量还在，指标上有一两处不漂亮，日子也能过得稳。

这本书后面的每一章，其实都在讲余量怎样被花掉、怎样被结算、怎样长回来。

第4章讲结算：高原、平台期、腿酸，都是身体在结一笔账；照护丈夫三年的邹桂英说“早就习惯了”，其实是一笔一直挂着没结的账，余量在悄悄往下掉。第12章接着讲累：累不是力气用完了，是力气一直在花，改变不出来；歇关掉的是负荷，不是矛盾，所以歇不回余量，一天结一笔才回得来。

第5章讲回写：病好了，读数回得去，事情回不去。刘叔那张被挪走的方凳，陈伯出门先看的台阶，都是余量换了一种样子长回来——不是回到原处，是重组。

第7章讲三栏：刻痕、标准、日子各有凭据。蔡淑贞全绿的体检单装不下她半年来每天下午的不对劲，那个“不对劲”，就是余量在日子那一栏里发出的声音。

第9章讲管与治：老隋吃了九年药，“控制良好”，可不知道撤了药账还能不能自己结。药是桥，不是路；余量要在过桥以后的路上长。

第11章讲感安静：不舒服是路和土咬不上时的读数，是身体先亮起的灯。健康不是没有感，是感安静；把指示灯拆掉，机器不会变好。

第13章和第14章讲做：道理全懂养不好，是懂了被当成收据、明天被当成接单人；改得动，是在节拍上找到那一拍，先停、再松土、再稳拍。这两章讲的，是余量怎样从“知道”走到“手上”。而这一章讲的口子、承认账、石心，是余量怎样从“手上”落进“我是谁”。

把这些连起来，会看见一条从头到尾没断的线：余量不是一个状态，是一连串事件。它在每一次负荷之后缓不缓得过来里显出来，在每一次病后的重组里长出来，在每一次旧东西回来时笔在谁手里里留下来。

这些合起来，就是胡敏在她书的结尾写下的那句话，也是本书的判词：健康不是箭头回正，而是三界在回写里长成的、本人认得领的余量。

“三界”，是说它不只在单子上，也在日子里，在“我是谁”里。“在回写里长成”，是说它不是一次查出来的，而是一次次改动生成它的条件攒下来的——前面讲的口子、承认账、看好自己的笔，都是在这里出力。“本人认得领”，是说这一笔最后要由他自己闭合：第3章那句“这一回是我经手的”，到这里才算落了地。

用全书的白话再说一遍：余量这个样子（S），是由一天天的路（D）和一层层的土（E）一起长出来的；它不是谁给的，也不是本来就在、等人去找的。

最后必须防一个误读，胡敏防得最用力：余量不能变成新的打分指标。 一旦有人发明一个“余量分”，每天打分、互相比较，它很快就会变成第二张体检单，也会长出它自己的缝。余量要靠事件账一笔一笔显露出来，而不是靠一个分数宣布。它的样子可能很朴素：上周开完会要到第二天中午才缓过来，这周晚饭后就缓过来了。这样的一行字，比任何一个新指标都更接近本书说的那种健康。

胡敏书里还有一位照护卧床老伴的女士（构造的例子）：体检单比去年好看，因为她瘦了；可她的事件账上，“夜里起身翻身两次，第二天下午才缓过来”这一行，从每周两次变成了每周五次。单子在说她更健康，账在说她的余量在缩。这时该做的不是庆祝体重，而是请家里人轮一个晚上，或者去问社区有没有喘息照护。余量就是在这种地方显露出来的。

◆ 六、每个人的健康，在自己的位置上成立

还剩最后一个问题：余量既然不能打分、不能比，那它对着谁量？

第6章讲过，健康没有可以回去的原点。参考范围是全城的地图，回家还得认得自家的巷子。王德生在《此发生不是彼发生》里说，“出厂设置”式的身体观，只在急症、骨折、感染这些时候完全对；慢性的、几年慢慢长成的状态，没有“原来的样子”可回。第6章那位外婆周桂兰（出自《此发生不是彼发生》，不是《健康的三个本来》里的周玉兰）说膝盖“不中用了”，是把膝盖当成一件坏了的原厂件；换一个问法：这五十年，这膝盖是怎样一路走到今天的？

所以本书最后要说的一句话是：没有一个“人人都一样”的标准身体可回，每个人的健康，都在自己的位置上成立。　王德生把这叫作“同一性谱系”：每个人的健康在自己的谱系位置上成立，不必人人一样。

看三个人。

第13章胡敏书里那位种地的老人，什么理论也不懂，作息却几十年规律：“天黑了，困了。”他的余量在田里、在日头里，一天的活干完，一夜睡下去，第二天早上收回来。你拿城里人的“八小时睡眠”“一万步”去量他，量不出什么；可他的事件账一直是平的。

上一章的护士长林晓，每个月有几天夜班。她的身体不可能长成一个“每天十一点睡、七点起”的样子。她的余量是在一杯热豆浆、一块厚窗帘、上午九点前不吸尘的约定里，一点点长出来的。拿“标准睡眠”量她，她永远不及格；拿她自己的事件账看，她这个月缓得比上个月快。

外婆周桂兰，七十一岁，膝盖不好。她的余量，在那条有三把椅子的散步路线上：走一段，坐一下，再走一段。拿二十岁的膝盖量她，她“不中用了”；拿她自己上个月的那条路线看，她这个月能少坐一把椅子，或者，多坐一把也照样每天去走——这也是余量。

还可以再加一个人：开头那位顾大姐。她的指标从来不漂亮，可她每天花出去的，一夜睡眠、一顿好饭就收回来了。你拿参考范围去量她，她有几处不及格；拿她自己的日子去看，她的余量一直在。这不是说她的指标不用管——该查的查，该吃药就和医生一起定——而是说，那几处箭头只是她这场发生的一张低像素照片，照片之外，还有一个过得有劲的人。

这就是“在自己的位置上成立”的意思。不是说标准没用：急症、感染、骨折，标准就是命，第10章讲过，那时候一号位当家，没有商量。也不是说人人随便：每个人的余量，都要用他自己的事件账一笔一笔显出来，经得起“什么情况出现我就算错”的追问。它说的只是：在慢慢长成的那些事上，参照点不是一个人人一样的标准身体，而是这个人自己的昨天、上个月、去年。

这几个人的余量不一样，不能比，也不必比。可他们有一样东西是相同的：笔在自己手里。

这本书从头到尾都在给普通人递这支笔。SDE 不替医生下诊断，它给普通人一本自己握笔的账。在这本账上，医生是对账的人：急症、外伤、感染、红旗症状一出现，一号位当家，先去医院，SDE 不插话；吃药、调药、做不做手术，和医生一起定。家人是见证人：只看，不催，不当债主；你写下“接了一支”，他们不数落你。本人是握笔的人：记事件，不记状态；只增不改；有到期日才算借；每一笔先写下什么情况出现我就算错。

这三个角色，也不是一次排定就不动的。第10章讲过中心轮换：今天发高烧，医生那一栏最重，本人的账先放一放；高烧退了，日子要慢慢回来，本人的笔又拿回手里；家里老人出院回家那一个月，见证人的那双眼睛最要紧——不是盯着他吃没吃药，而是看

见他哪天第一次自己下楼取了报纸，替他在心里记一笔。谁在哪个时候多出一点力，由情形定，不由谁的身份定。

还要说一句给读完这本书的人：这本账不必一下子全记。事件账、三栏单、借条、日差线、承认账，一样一样来，挑眼下最卡的那一样先记一行就够了。记不下去了，空着；空着的那一天，也是一笔凭证。

回到胡敏的问题。戒烟十年的老人，在婚礼上被递了一根烟——改变留没留住？不看那根烟有没有到他手里，看它到他手里以后，是自己走完了那条老路，还是停在了一个他自己认得的口子上。他接过来，放在桌上，过一会儿递还回去，聊天一句没断——那个口子已经长成了他的一部分，连他自己都不觉得那里有个口子了。“早就不是那回事了”，这句话不是决心，是一张很多年以后补签的收据。

◆ 怎样算错

这一章是全书的收口，“怎样算错”也写全书性的两个大局面。

第一，批准口子。如果在戒烟、减重、睡眠这类改变里，经常在旧场景面前出现口子的人，和几乎没有口子的人，长期留住的比例差不多（在把烟瘾轻重、用不用药、有没有人支持都考虑进去以后仍然如此）；或者本人说的“我就在那一下停住了”，和录像里真正停住的时刻大多对不上——那么“批准口子”就只是一个好听的名字，本章要把它降成一条有用的观察记录，不再当判据。

第二，全书的判词。如果有人用了这本书的办法——事件账、承认账、一张卡——认认真真记了几个月，和只照常体检、照常听医嘱、不记任何账的人相比，在身体的结局和日子过得怎样上都看不出差别；或者“余量”到头来只能靠一个分数来讲，离开分数就说不清——那么“健康是本人认得领的余量”这句话，就只剩下讲法上的用处，不能当成看健康的一种新眼睛。本书愿意接受这个结果。

> 带走的话
>
> 改变留没留住，不看旧的回不回来，看它回来时，笔在谁手里。

> **小账** 今天能试的一件小事——拿一张纸，写下第一行承认账：最近一次旧习惯找上门的那一刻——日期、来了什么、你在哪一拍停住了（或者没停住）、最后怎样。只写这一行，写完不改。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

本章小结（方法附录用）：本章以 Why 收束全书。婚礼递烟一节，是形状（S，半年没抽）与纠缠（E，那张酒桌）相顶，推动差异序列（D）多出一格停顿，再回写——三原理里的“S 与 E 相矛盾推动 D”。坏习惯一节说明回写中性，起于现实界、成于自我界、理念界给说法（E1 三界的次序）。石心是自我端的固化，熔开靠一件落在它护着之处的小事。余量是全书的承重概念：健康这一显露（S）由日子的路（D）与三界之土（E）一起长成，S＝F(D,E)，不能被宣布，只能在事件账里一笔笔显出来。同一性谱系一句：每个人的健康在自己谱系位置上成立。

结 语

健康是本人认得领的余量

◆ 一、回到两张体检单

这本书从两张体检单开始，也在两张体检单这里收住。

老许——胡敏书里构造的例子——吃了六周药，复查那天，甲状腺那一项的箭头没了。他拿着干干净净的单子问医生："都正常了，我怎么还是累？"顾大姐也是构造的例子，六十岁，年年体检都有几处不漂亮，该查的遵医嘱查过了，可她每天早上走四十分钟，下午去合唱团，晚上十点躺下就睡着。

导论里，这两个人是两道"说不通"。单子说老许好了，他自己不认；单子说顾大姐不太好，她的日子不认。三双眼睛打起来了：医生看单子，家人看脸色，本人看有没有力气过日子。

十五章走下来，这两张单子可以重新读一遍。

单子没有说谎。它是一次低像素显影：照得出此刻这个样子，照不出维持这个样子要花多少力气。老许的累不在单子上，在另一本没有正式纸张的账上——维持付出账。那本账一直在透支：例会两小时，要到晚饭后才缓过来；下班顺路替母亲排四十分钟队，这一笔连他自己都不觉得该算。顾大姐的付出账也不轻，走路、带外孙、唱歌，哪样都花力气，可她花出去的，一夜好觉、一顿好饭就收回来了。

分开这两个人的，不是指标漂不漂亮，是付出账能不能在一夜之间平回来。能平回来的那一份，这本书叫它余量。

第3章里，老许没有去找一个新定义，他换了一种记法。三十一遍"今日：累"是状态账，记满了什么也看不出；改成事件账，一笔四样——何时、对什么负荷、撑了多久、隔多久缓过来——两周后，累第一次有了形状。八周后他翻回去对比，同样两小时的例会，原先要到晚饭后才缓过来，后来下午四点就回来了。他把周二下午的报表挪到周三上

午，和妹妹排了取药的轮班。他没有比从前更"努力"，只是把账上看见的东西，写回了下一周的日程。

读完全书，再把老许放回后面几章里走一走，会看见同一个人身上的几笔账。

拿第4章的眼光看，他那句"我还是累"，是一笔结算悬在那里：例会和熬夜一回回地顶，身体被改了，却没有改到一个能承住的新位置上，第二天的起点照旧。拿第7章的三栏看，他的刻痕栏是绿的，标准栏写着"控制良好"，日子栏写着"下午三点撑不住"，三栏从没坐到一张桌上。拿第10章的办法看，他的累先过了红旗那一关，医生也排查过；接下来该问的是它跟什么同拍——跟例会，跟排队，不跟那粒药。拿第11章看，他下午那一阵，路通着、方向也清楚，就是走不动，像是"苦"的那种沉。拿第12章看，他用不着再去歇一个长假，歇关掉的只是负荷；他要的是一天结一笔。这些都是用书里的眼光替一个构造的人物设想，不是给他下判断；他的累该怎么查，仍是医生的事。

顾大姐也可以这样走一遍。她的单子上几处箭头，按第10章，是一号位守着的底线：该复查就复查，不商量。她的日子按第11章读，是"感安静"：该响的响过，该办的办了。她的付出账按第3章读，是花了收得回。按第15章读，她的余量不靠一个分数宣布，就在每一天早上起来、力气还在原处的那一行里。

两个人用的是同一套眼光，读出来的却是两种日子。这正是这本书想交给读者的东西：不是一个新的合格线，是一副读自己日子的眼镜。

这一步，就是全书那句判词落在一个人身上的样子：健康不是箭头回正，而是身体这场发生在三界里一边运行、一边回写，长成本人认得领的余量。"三界"，是说它在单子上，也在日子里，还在"我是谁"里。"回写"，是说它不是一次查出来的，是一次次改动攒下来的。"本人认得领"，是说最后要他自己指着那几笔说一句：这一回，是我经手的。

"本人认得领"里的这个"本人"，也要说清楚。它不是一个先站出来、咬着牙发号施令的"我"。老许没有哪一天下决心"从今天起我要健康"；他是记着记着，看见了例会之后的那几个钟头，挪了一份报表，排了一个轮班，这样一回一回做下来，那个"认得自己账的老许"才慢慢显出来。第14章说决心常常是事后补签的收据，第15章说改变最后要落进"我

是谁"，说的都是这件事：我不是发动者，我是在一次次回写里显出来的。所以这本书从不劝人"拿出意志力来"，只劝人把笔拿起来，写得具体一点。

还要说清一件事，免得这本书被读反。顾大姐的"有劲"，从来不能拿来抵掉检查；老许的累，书里也一直让医生先把常见的原因排查过。这本书没有让单子退场。它只是说，单子之外还有一本账，那本账的笔，在本人手里。

◆ 二、各章的判词，再走一遍

下面按章回收。每一章收一句，句子取自各章自己写下的"带走的话"，不另造。

导论：单子是真的，但单子不是你。　指标正常这条线守住了底线，救过很多命；它停在把单子上的样子当成了"健康"的全部意思。

第1章：摸、听、看，读的是同一个身体；每一种都是完整的一场，谁也不能替谁说完。　每一种感觉都含形状、路、土三样，只是侧重不同；摸最容易让人觉出"缠在一起"那一面。分开讲只是为了想清楚。

第2章：器官不是零件，是一件正在交、正在变的活；看一个箭头，先问是哪几个器官一起画的。　三问读器官：交出什么，怎么做到，为什么会变。健康是能在两条路之间切换，病是锁死。

第3章：指标是健康的照片，不是健康本人。 指标账和付出账对不上的那条缝，是读数的位置；健康显露在付出账还付不付得起上。

第4章：说"习惯了"之前，先问一句：这笔账是结了，还是挂着？　适应是两样相顶、第三样被改的一次结算；照护者的"早就习惯了"，常常是一笔一直没结的账。

第5章：读数回得去，事情回不去。 病好了是重组，不是复原；重组的第一道工序是销旧判据，不是忘掉记忆。

第6章：参考范围是一张全城地图，回家还得认得自家巷子。　三家医学各守一个"本来"；健康没有一个可以回去的原点。

第7章：一张纸处理完毕，不代表一个人的问题已经说完。 刻痕、标准、日子三栏各有凭据，只是未必在一次门诊里相遇；对不上是起点，不是罪名。

第8章：老中医的三根手指不是在读一个数，是在跟脉一问一答；录成波形，留下了答，丢掉了问——读到的是真的，入账还要一步一步来。

第9章：药是桥，不是路。 管得住是外面在撑，治得好是撤手以后账还能自己结；"管"不带贬义，调药永远和医生一起定。

第10章：第一眼不问该信谁，先问这一回是什么情形、它跟什么同拍。 急症外伤感染时一号位当家，SDE 不插话；轮换由情形决定，人不是发动者。

第11章：健康不是没有感，是感安静；把指示灯拆掉，机器不会变好。 晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动；好心办坏事多出在错配。

第12章：歇关掉的是负荷，不是矛盾。 累不是力气用完了，是进了矛盾改变不出来；对它，一天结一笔。

第13章："我都懂"是一张收据，今晚手机在哪充电才是付款。 懂了被当成收据，是假销；"明天开始"没有到期日，是赊；有到期日、借主是本人，才是借。

第14章：习惯不在决心上，在节拍上。 先在半咽点逼出一个停顿，再松一点点土，最后让新拍子稳下来；决心常常是事后补签的收据。

第15章：改变留没留住，不看旧的回不回来，看它回来时，笔在谁手里。 承认账代替日期账；坏习惯每天也在回写；余量不能变成新的打分指标。

十六句排在一起，能看出一条没断的线。第一编讲身体怎样发生：样子、路、土一起长，长成了也会改，改了还会回写。第二编讲医学怎样读这场发生：眼睛读出刻痕，手读出一问一答，药能把数撑住，三双眼睛按情形轮流站到前面。第三编讲普通人怎样在日子里结账：先认出灯是哪一种，再分清累卡在哪一步，再把收据换成付款、把赊换成借、把决心换成节拍，最后把"留住"交给一本只增不改的承认账。

全书还有三条线，贯穿在章与章之间。

第一条是三大感觉。导论里朵朵摸橘猫，手一停，感觉就淡；第1章黑夜里摸钥匙、人群里听见妈妈叫、黄昏认出远处走来的人，摸、听、看各是完整的一场。到第8章，这只手回来了：老中医调匀自己的呼吸，三根手指举、寻、按，一下一下地问。第11章再回来一次：不舒服是先亮起的那一下感，它比病名来得早。这条线说的是，身体不只是被眼睛看成一个数，它也被手摸、被耳朵听，各有各的读法。

第二条是记账。第3章的指标账和付出账、事件账，第7章的三栏单，第13章的借条，第14章的日差线，第15章的承认账，最后落到余量上。这条线说的是，健康不只是一次被宣布的结果，它是一笔一笔记出来、对出来的。

第三条是回写。第5章立起来：第三笔落回前两笔，把它们改写，并且记下账；疤记着，茧记着，陈伯出门先看的台阶也记着。第12章把它用在累上：改变出来了没写回去，叫欠。第15章把它收住：坏习惯每天也在回写，你不拿笔，笔不会停，只是换成惯性在写。

三编各有偏重：第一编多问"是什么"，第二编多问"怎样读"，第三编多问"为什么会动"。可三编说的是同一件事：健康这个样子，由日子的路和三界的土一起长出来，它不是谁给的，也不是本来就在、等人去找的。

◆ 三、本书最弱的五处

这本书每一章末尾都写了"怎样算错"。把这些合起来看，有五处最单薄，读者用书时要心里有数。

第一处，"付出账透支"可能只是还没查出来的病。 第3章自己写下了这个局面：如果一大批"指标已经正常、仍然很累"的人，在医生规范地查过、处理过抑郁、睡眠时呼吸暂停、贫血这些常见原因之后，绝大多数不再累了，那么"付出账透支"在这批人身上就只是"未查出的病"的另一个名字。这一处没有人检验过。所以全书反复说：长期累，先查身体；乏与累的界线，本书不替医生分。

第二处，记账的"格式"到底有没有多出来的用处，还不知道。 第3章的事件账、第13章的一行四栏账、第15章的承认账，都押在同一件事上：不记状态记事件，只增不改，

格式比内容要紧。第3章和第13章都写了推翻它的局面：拿这种账和"每天写同样长时间的感受日记"比，要是两边一样好，"格式先于账"这一层就要撤回，只剩下"写点东西对人有好处"这句早就有的话。第13章还多写了一条：私下记、不让家人看见的账要是效果一样好，"家人做见证人"这一层也可以去掉。这些都没比过。

第三处，第9章关于三高的几样说法，全是待验。 "三高不同位"——血压、血糖、坏胆固醇在位置、回落、散开上的份额各不同；"确定性治愈"这个定义本身；"缺位回弹"；"起点进，终点控"；把"中段失败"读成慢性病的共同样子；"返青"周记卡的意义——第9章执笔清单里一条一条标着待验。第9章借来的那条推翻条款也写得很清楚：把三组人的平均数降得一样多以后，要是改作息节律那一组并不比药那一组缓得更快、晃得更小，"数只是位置，回落和散开另有自己的门"就要整个收回。所以这一章的话只能拿来和医生聊天，不能拿来动一粒药。

第四处，手读到的东西，还没立成能传的单位。 第8章说老中医三根手指是在跟脉一问一答，这句话押在两件没做过的事上：一是同一位医者在不知道上回结果的条件下三次按同一只手腕，能不能读得一致；二是把脉的记录从单点波形改成一整条按压曲线以后，医师之间是不是读得更一致。两件都没人做过。第4章的"十八格"也有同类的边界：两人独立归格的一致程度，在组织、器官和整个人这几层过了线，到细胞里的分子层就掉下去了，所以那一章只管到组织层为止。

第五处，第三编几样最好用的工具，背后的判断都没检验。 第14章的半咽点——如果单纯把一顿饭拉长到同样时长，效果和"咽净再夹"一样好，它多出的那一层就不成立；"决心是补签的收据"——如果事先立了决心、做了计划的戒烟尝试，持续成功的比例稳定地高过临时起意的，它就只适用于"决心反复落空"的那一类人。第15章的批准口子——如果常在旧场景面前出现口子的人，和几乎没有口子的人，长期留住的比例差不多，它就只是一个好听的名字。第11章拿来分晕、痛、苦和"结了才转成引擎"的那组对照，《感》里只写了设想，还没实施。

这五处对读者有什么用？一句话：这几样工具可以用，但用的时候，把它们当成一副正在试的眼镜，不当成已经验过光的处方。记了两周事件账，看不出任何集中处，就

照第3章卡片背面那行字老老实实换个法子；写了一个月日差线，左栏的情形一点没变，或者人反倒更焦虑，就照第14章说的四周为限，停下来。停下来不说明你哪里不行，可能正说明书里这一处在你身上不成立。这正是"怎样算错"要记下的那一笔。

把这五处写出来，不是客套。一本给普通人用的书，最该让读者知道的，就是哪里还只是一张草图。

◆ 四、本书怎样会错：三个最大的局面

上面五处，错了只是收窄某一章。下面三个局面，要是出现了，动的是整本书。

第一个局面：单子和日子其实大多数时候是一路的。　　如果将来有大量的人跟踪下来，发现单子全绿的人，日子里的累和劲几乎总是跟着单子走——单子好的人日子就有劲，单子差的人日子就没劲；而那些"对不上"的人，规范查过以后大多都找到了病因——那么老许和顾大姐就只是少见的例外。导论和第3章立的出发点要收窄：两本账的说法只配用在一小群人身上，"低像素显影"也只是一句提醒，不能当成看健康的一种新眼睛。

第二个局面：记了账和没记账，看不出差别。　第15章替全书写下了这一条：如果有人用了这本书的办法——事件账、承认账、一张卡——认认真真记了几个月，和只照常体检、照常听医嘱、不记任何账的人相比，在身体的结局和日子过得怎样上都看不出差别；或者"余量"到头来只能靠一个分数来讲，离开分数就说不清——那么"健康是本人认得领的余量"这句话，就只剩下讲法上的用处。书里说过愿意接受这个结果，这里再说一遍。

第三个局面：这本书帮了倒忙。　　第10章写过：如果照着轮换表和下台信号去做的人，比只听医生安排的人，延误急症更多、来回折腾更多，那么这张表就是在添乱，本书要退回到"有不舒服先找医生"这一句。同样，第3章和第14章都提醒过：有的人一记账就更紧张、更睡不着。如果大批读者用了这本书以后，把一个"余量"当成了第二张体检单，天天给自己打分、和家里人比，或者因为"在日子里对账"而推迟了该做的检查——那这本书就违背了它自己最硬的那条底线，宁可不用。

三个局面各自会有一些先露头的样子，普通人也认得出。

第一个局面露头时，可能是这样：你身边几位"单子全绿还累"的人，一个个查出了睡眠时呼吸暂停、贫血、甲状腺的问题，按医嘱处理以后都不累了。遇到这种情形，先高兴，再记一笔：这本书的那条缝，在这些人身上是病，不是账。

第二个局面露头时，可能是这样：你认认真真记了三个月账，翻回去看，什么也没多看出来，日子也没有哪一处改动是从账上来的。那就把本子收起来，照常体检、照常听医嘱。这不丢人，这本书本来就说过，账是给人用的，不是拿来捆人的。

第三个局面露头时，最好认：你发现自己开始每天给"余量"打分，开始拿自己的日差和家人比，开始在胸口发紧的时候先翻本子、不先打电话。看见这三样里的任何一样，马上停下。这时候不用再问书，去问医生。

三个局面里，前两个是"说得不对"，第三个是"用得有害"。前两个要等许多人、许多年才看得出来；第三个，每一位读者在自己身上就能先看出一点苗头。看出来了，就停下，带着这本书去问医生。

◆ 五、给读者的一句话

这本书讲了很多本账，可普通人用不着全记。挑眼下最卡的那一样，先记一行就够了。记不下去了，空着；空着的那一天，也是一笔。

胡敏的记账规矩，全书一路在用，这里收成几行，好记：不记状态，记事件；只增不改；有到期日才算借，没有到期日是赊；家人是见证人，不是债主；结账要落到一个付或收的动作上，"我懂了""心里平了"都不算；每一笔先写下什么情况出现，我就算错。

这几条规矩，没有一条要人懂医学，也没有一条要人咬牙。它们只要人做一件事：把笔拿回自己手里，写得具体一点，写了不改。

设想一个最平常的晚上。洗完碗，你坐下来，从书里那一堆卡片里随便挑一张——也许是第3章那一行事件账，也许是第12章睡前的三分钟结算，也许是第15章的一行承认账。写一行，写完不改，放在明天一定会看见的地方。第二天，要是那一行让你多看见了一点什么，就再写一行；要是什么也没看见，也写一行"今天没看出什么"。日子就是这样一行一行显出样子来的。

下一次进诊室，你也许会多带一页纸。那上面不写"我觉得自己哪里有病"，只写几行说得出钟点的事：哪天、做了什么、撑了多久、隔多久缓过来。医生可以看，也可以不看，由医生定。有了这一页，"结果正常"四个字就不必替你把门关上；医生也多了一样能接着往下问的东西。

三个角色也再说一遍。急症、外伤、感染、红旗症状一出现，医生当家，单子说了算，这本书一个字也不插。吃药、调药、做不做手术，和医生一起定。家人是见证人，只看，不催，不当债主。日子里那一大片慢慢长出来的事——累不累，缓不缓得过来，旧习惯回来时停没停住——那本账，由你自己记。

全书的判词，到这里第三次出现，一字不改：

> 健康不是箭头回正，而是身体这场 SDE 在三界里一边运行、一边回写，长成本人认得领的余量。

落到手上，只留一句话：

单子交给医生读，日子由你自己记；记的时候，先写下什么情况出现，你就算错。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

参 考 书 目

一、德麦国际 SDE 专著（本书研读的二十本）

以下均为新加坡德麦国际（Demai International Pte. Ltd.）出版，按站上编号排列。

1. 第 24 号　王德生、周龙：《SDE交互医学》
2. 第 373 号　胡敏：《生物学思想史》
3. 第 395 号　王德生：《SDE思想体系入门》
4. 第 410 号　王德生：《万物皆刻痕：从符号学到发生本体论》
5. 第 421 号　王德生：《光的科学之外》
6. 第 422 号　王德生：《发生的身体》
7. 第 424 号　王德生、秦莉：《三律医学入门》
8. 第 425 号　王德生、胡敏：《器官发生学导论》
9. 第 432 号　王德生、胡敏：《健康的三个本来》
10. 第 444 号　胡敏：《业力是什么》
11. 第 448 号　王德生：《何谓生理适应？》
12. 第 454 号　王德生：《回：第三笔回来，前两笔就不是原样了》
13. 第 455 号　王德生：《晕痛苦》
14. 第 480 号　王德生：《感》
15. 第 485 号　王德生：《此发生不是彼发生》
16. 第 513 号　王德生：《SDE九宫格透镜问题分析法》
17. 第 516 号　胡敏：《比的账本》
18. 第 519 号　胡敏：《一张全绿的体检单》
19. 第 521 号　王德生：《累：改变不出来的发生》
20. 第 529 号　胡敏：《胡敏谈SDE本体论》

二、本书引用的其他著作与研究

本节只收各章正文与执笔清单里实际引到的著作和研究，多数经上列二十本转引，书中只转述大意。条目后括注本书引到的章。外文条目先列原题。版本、卷期、年份未逐字核对原文者，标〔待核〕。

（一）中国古代医籍与典籍

1. 《黄帝内经·素问》。引"久视伤血，久卧伤气……"（《宣明五气》篇）、"人一呼脉再动"等句，据第 521、421 号转引。版本〔待核〕。（第 8、12 章）
2. 《黄帝内经·灵枢》。引《根结》篇"五十动"、《顺气一日分为四时》篇"夫百病者，多以旦慧昼安，夕加夜甚"，据第 421、529 号转引。版本〔待核〕。（第 8、10 章）
3. 〔东汉〕张仲景：《伤寒论》序，"动数发息，不满五十"句，据第 421 号转引。版本〔待核〕。（第 8 章）
4. 〔元〕滑寿：《诊家枢要》，举、寻、按三法，据第 421 号转引。版本〔待核〕。（第 8 章）
5. 〔清〕王清任：《医林改错》，1830 年刊行（据第 421 号）〔待核〕。（第 8 章）
6. 《尚书·洪范》，"五行"起初指五种生活材料的说法，据第 432 号转引〔待核〕。（第 6 章）
7. 《孟子·公孙丑上》，揠苗助长。（第 14 章）
8. 〔明〕王阳明：《传习录》卷上（徐爱录），"知而不行，只是未知"，据第 529 号转引〔待核〕。（第 13 章）

（二）生理学与稳态

1. Bernard, C. Introduction à l'étude de la médecine expérimentale. Paris, 1865.（贝尔纳：《实验医学研究导论》）另见 Bernard, C. Leçons sur les phénomènes de la vie communs aux animaux et aux végétaux. Paris: Baillière, 1878.（《动植物共有的生命现象讲义》）本书所讲肝糖测定一事据第 373 号转述，出自哪一种著作〔待核〕。（第 3、4 章）
2. Cannon, W. B. The Wisdom of the Body. New York: Norton, 1932.（坎农：《身体的智慧》）（第 3、4、5 章）
3. Selye, H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 1936, 138: 32. 另见 Selye, H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.（塞利：一般适应综合征）（第 4 章）
4. McEwen, B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 1998, 338(3): 171–179.（麦克尤恩：应变稳态负荷）（第 3、4 章）
5. Wiener, N. Cybernetics: Or Control and Communication in the Animal and the Machine. 1948.（维纳：《控制论》）出版社〔待核〕。（第 5 章）
6. 弗兰克—斯塔林机制（Frank-Starling mechanism），本书据第 425 号转述，原始文献未核〔待核〕。（第 2 章）

7. 柯罗特科夫（N. S. Korotkoff）1905 年关于听诊测血压（柯氏音）的报告，据第 421 号转引，原始文献未核〔待核〕。（第 8 章）

（三）体重、运动与适应

1. Keys, A., et al. The Biology of Human Starvation. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1950.（明尼苏达饥饿实验）（第 4 章）
2. Leibel, R. L., Rosenbaum, M., & Hirsch, J. Changes in energy expenditure resulting from altered body weight. New England Journal of Medicine, 1995. 卷期〔待核〕。（第 4 章）
3. Roberts, L. A., et al. Post-exercise cold water immersion attenuates acute anabolic signalling and long-term adaptations in muscle to strength training. Journal of Physiology, 2015. 卷期〔待核〕。（第 4 章，正文只写"有研究"）
4. Ristow, M., et al. Antioxidants prevent health-promoting effects of physical exercise in humans. PNAS, 2009. 卷期〔待核〕。（第 4 章，同上）
5. Yfanti, C., et al. Antioxidant supplementation does not alter endurance training adaptation. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2010. 卷期〔待核〕。（第 4 章，同上）

（四）血压、血糖的大型研究与指南

1. UK Prospective Diabetes Study (UKPDS) Group. Intensive blood-glucose control with sulphonylureas or insulin compared with conventional treatment and risk of complications in patients with type 2 diabetes (UKPDS 33). The Lancet, 1998, 352(9131): 837–853.（第 9 章）
2. Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes (ACCORD) Study Group. Effects of intensive glucose lowering in type 2 diabetes. New England Journal of Medicine, 2008, 358(24): 2545–2559.（第 9 章）
3. Lean, M. E. J., et al. DiRECT 试验（基层医疗中强化体重管理使 2 型糖尿病缓解）一年结果，2018 年发表；期刊与题名〔待核〕。缓解比例两书所记略异（约一半／46%）〔待核〕。（第 9 章）
4. Whelton, P. K., et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. Hypertension, 2018, 71(6): e13–e115.（2017 年美国高血压诊断界值下调）（第 3、7、9 章）

（五）行为、习惯与改变

1. Bootzin, R. R. Stimulus control treatment for insomnia. Proceedings of the 80th Annual Convention of the American Psychological Association, 1972, 7: 395–396.（刺激控制）（第 13、14 章）
2. O'Donoghue, T., & Rabin, M. Doing it now or later. American Economic Review, 1999, 89(1): 103–124.（第 13 章）

3. Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Michalski, V., & Seifert, A. E. When intentions go public: Does social reality widen the intention-behavior gap? Psychological Science, 2009, 20(5): 612–618.（第 13 章）
4. Azrin, N. H., & Nunn, R. G. Habit-reversal: A method of eliminating nervous habits and tics. Behaviour Research and Therapy, 1973, 11(4): 619–628.（第 14 章执笔清单）
5. Neal, D. T., Wood, W., & Drolet, A. How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. Journal of Personality and Social Psychology, 2013, 104(6): 959–975.（第 14 章）
6. Bouton, M. E. Context, ambiguity, and unlearning: Sources of relapse after behavioral extinction. Biological Psychiatry, 2002, 52(10): 976–986.（第 14 章）
7. Fogg, B. J. Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2020.（福格：《微习惯》）（第 14 章）
8. Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (Eds.). Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. New York: Guilford Press, 1985.（破戒违背效应）（第 15 章）

以上外文条目的作者、年份与题名，取自第 373、421、422、448、454、513、529 号各书的文献表，本书未逐一对照原刊；卷期页码凡未写出者，均作〔待核〕处理。

附 录

附录一　随身工具卡

下面这些卡，都从各章正文里原样收来，只是压短了。每张不超过五行，注明出自第几章。用不着全用，挑眼下最卡的那一张。所有卡片都不作诊断：红旗症状一出现，放下卡片，先去医院。

用卡之前，先记住胡敏那几条记账规矩，所有卡片都守着它们：不记状态，记事件；只增不改；有到期日才算借，没有到期日是赊；家人是见证人，不是债主；结账要落到一个付或收的动作上，"我懂了""我道歉了""心里平了"都不算；每一笔先写下什么情况出现，我就算错。

怎样挑卡？大致可以照这本书三编的顺序问自己。想弄清身体这一阵是怎么回事、单子和日子为什么对不上，看卡一到卡四；要去看病、拿着单子不知怎么问，看卡五到卡十；日子里卡住了——累、懂了却不做、改了又断、改了怕留不住——看卡十一到卡十八。一次只用一张，用满两周到四周再看要不要换。哪一张用着让你更紧张、更睡不着，就停下。

卡一　三问读器官（第2章） - 它交出什么——是形状、路，还是土？ - 它怎么做到——有哪两条路，现在走的是哪一条，另一条还在不在？ - 它为什么会变——哪两样顶住了，被改的是哪一样，改完以后顶撞松开没有？ - 用法：拿旧体检单，在每个箭头旁写"这是哪几个器官一起画的"，写不出就问医生。

卡二　一行事件账（第3章） - 何时｜什么负荷｜撑了多久｜隔多久缓过来 - 例："周二上午九点起开会两小时，下午四点以后缓过来一半。" - 只增不改：写错了在下一行另记更正，原来那笔留着。 - 卡片背面先写一行："记满两周还看不出累集中在哪类事上，这个格式对我就不管用。"

卡三　归格三问与三环自查（第4章） - 哪两样顶住了？哪一样被改变？改变后回写了没有？ - 一直在加，却什么也没多出来——多半是空转。 - 改过一回又回到原样，不止一次——多半是轮回。 - 很久没有哪一天"顶"过一下——多半是怠速。

卡四　恒温器三小问（第5章） - 磨损：为了回到那个数，多付了什么？ - 记录：回的过程中，什么被留下了？ - 意义：那个数今天的意思，还是当初的意思吗？ - 用法：给一次已经好了的病，写三行"它改写了我哪一步"。

卡五　看单子时问一句（第6章） - 把近三年的体检单并排摆开，挑一个项目连成一条线：在原地、在慢慢挪，还是跳过一下？ - 拿到单子问医生："这个范围是谁的范围？" - 看中医时可以问："您摸到的是什么？"

卡六　三栏单（第7章） - 刻痕（现实记录）｜标准（专业解释）｜日子（我的经验） - 每一栏写来源和日期：哪份报告、谁说的哪一天、我自己记的哪几天几点。 - 每栏留一格"还缺什么"，空格可以诚实地留着。 - 它不判断你为什么不舒服，只让三样话在一张桌上各有一个格子。

卡七　三问纸条（第7章） - 这张纸说明了什么？ - 没说明什么？ - 下次由谁接着说？ - 背面写一行最近一次不对劲的具体时间和当时在做什么，放进看病一定带的袋子里。

卡八　验货单（第8章） - 它主要靠哪一种感官读出来？ - 换一个医者，独立读，结果一样吗？ - 它能接上一个读数吗？ - 答不上来的不是假账，只是还挂在"待检"下面。

卡九　周记卡（第9章） - 左栏"这周的扰动"：哪一天、什么事。 - 中栏"多久缓过来"：写钟点和感觉，不写血压多少。 - 右栏"日子里的扶手"：提醒几回、陪伴几回。不写药的增减。 - 背面："连着三周扰动一样、缓过来的时间一点没变短，就记一笔'没变'。"不拿它代替量血压和看医生。

卡十　看病三步（第10章） - 先问是不是红旗：胸痛、突然一侧无力或说话含糊、高烧不退、便血呕血、体重莫名下降、从没有过的剧烈头痛——是，就立刻就医。 - 再问它跟什么同拍；"最近"有没有日期；最近有没有轻过一回。 - 最后问这一回谁当家、下台信号是什么。

卡十一　晕痛苦三问（第11章） - 知道往哪走吗？（答不上，多是晕） - 走得过去吗？（答不上，多是痛） - 走得动吗？（答不上，多是苦） - 哪一句答不上，就在后面写一个明天能做的最小动作；红旗症状不用答，直接就医。

卡十二　急、累、欠、乏三问（第12章） - 我进去了没有？只想结果、一想"每天怎么做"就烦——多半是急。 - 样子变了没有？天天在花力气，一周前和今天一模一样——多半是累。 - 变了以后，日子跟着改了没有？没改——多半是欠。三问都答"是"，是乏，放心去睡。

卡十三　一天结一笔（第12章） - 一笔三要件：悬着的、看得见的、再小也算。 - 三种结法：推出一个改变；明确关掉；换一个当晚推得动的小题。 - 三分钟结算：对象、数额、动作；今晚做不了，写"借到某日某时"。 - 开账不超过结账。

卡十四　借条（第13章） - 例："夜11:07，借明晚十一时前躺下。借主：本人。" - 四要件：借主是本人；到期日具体到时刻；记在实物上；只增不改。 - 到期没还，在下面照实写一行"未还，几点躺下"，不划掉上一行。 - 家人是见证人，不是债主。

卡十五　反复发作的一行账（第13章） - 日期（连续不顺的第几晚）｜当天最先不一样的一件事｜发作了没有（没有写"无"）｜睡前最后一句话（原样照抄） - 连续不顺的头三晚，不写病名。 - 反复胃痛这类老毛病，先做规范检查，再记这一行。

卡十六　左右两栏卡与日差线（第14章） - 左栏记那一拍：今天的半咽点（或半划点）在哪里出现、当时什么情形。 - 右栏记一个动作和一个差：在那一拍做了什么，比昨天多几、少几。 - 日差线：同一个读数，今天减昨天，0 也记；自己减自己，家人只看不评。 - 四周为限：没变化或更焦虑，就停下来换做法。

卡十七　承认账（第15章） - 日期｜来了什么旧线索｜我在哪一拍停住、怎样过了口子｜留下了什么 - 例："10月12日；三点有人喊拼单；手点开了群，停了一下，回了'我不要'；下楼走了一圈。" - 只增不改；一次复吸只是新添一行，不清零。 - "那天情况特殊，不算"的日子，最该记。

卡十八　石心三问（第15章） - 它还能被一件事改动吗？ - 我是在用它，还是在供着它？ - 它是谁压的？ - 对别人的石心，别从正面推，从侧面给一件很小、很具体的事。

附录二　术语白话对照表

下表只收各章正文里实际用到、并且讲过意思的词，意思相同的合并在一行。"首次讲清"指第一次用日常例子把它讲明白的那一章；前面若只预告过，括号里注明。

术语	白话	首次讲清在第几章
显露（S）、显露谱系	形状：一样东西随着手一动、一层层冒出来、成形的样子；不是一张定格照片	导论
差异序列（D）	路：一串排成先后的"不一样"，会被接住、会被修正；不是动力	导论
特征纠缠（E）	土：拆不开、你中有我的那一片，它不是背景，它在推	导论
假想性切割	为了想清楚，在脑子里把一件事切成三面看；桌子并没被锯开	导论（第1章再讲）
侧重	摸、听、看各含完整三样，只是谁更容易被觉出来	导论（第1章展开）
形状由路和土长出（三方程白话）	三样互相写出来，谁也不是老大	第1章
三问读器官；节律之器、换土之器、显露之器	器官交出什么、怎么做到、为什么会变	第2章
两条路；切换与锁死	交出一样东西有两种先后；能换着走是健康，两条都钝是病	第2章
两样相顶、第三样被改、回写；断拍	三原理的白话三拍；哪一拍断了叫断拍	第2章
1→N 与 0→1	已有的东西变多变勤；冒出一样原来没有的	第2章
低像素显影	指标是健康的一张照片，照得出轮廓，照不出细处	第3章（导论预告）
指标账、维持付出账	单子上的数；为了维持日子花掉了什么	第3章
余量	付出账还付不付得起：花出去的，一夜一饭收不收得回来	第3章
状态账、事件账	"今日：累"；何时、什么负荷、撑多久、隔多久缓过来	第3章

术语	白话	首次讲清在第几章
只增不改	写下就不改，错了下一行另记更正	第3章
假销	没有付或收的动作，却被一张单子、一句话替你销了账	第3章
本人认领；见证人不当债主	"这一回是我经手的"；家人只看不催	第3章
恒定与维持恒定；应变稳态负荷	"稳"背后一直在花的维持	第3章
位置、回落、散开	拴在桩上的狗：离桩多远、多快弹回、晃得多开	第3章
三界（理念・现实・自我）	规矩和说法、身体和日子、"我是谁"三面	第3章
结算；归格三问；十八格	适应是一次结账：哪两样顶、哪一样被改、回写没有	第4章
未结	结算悬在那里，账一直挂着	第4章
空转、轮回、怠速	加量不长；改了又被吸回；不进不退	第4章
回写	第三笔落回前两笔，把它们改写，并记下账	第5章（导论预告）
销旧判据；身体先出凭证、判据随后改写、本人最后承兑	病后重组的次序；销的是判据，不是记忆	第5章
漂、僵、假回	只改不记；只记不改；把今天才有的记成"本来如此"	第5章
号位（一号位、二号位、三号位）	"那儿有""正在""我"三个读身体的位子	第6章
冻住（固化）、偷换	把会变的冻成规律；把"我们"推成所有人	第6章
解冻、停止偷换、中心轮换	三家真正缠起来的三个条件，有先后	第6章
意义三律（特征律／创造律、自由律、幸福律）	长不长得成样子、路走不走得出、劲放不放得出	第12章（第6章提及）
刻痕、标准、日子（三栏）	仪器里留下的数、约定的范围和病名、本人怎样过	第7章
诊断遮蔽、偶像	旧诊断名挡住新情况；床号加病名替代了名字	第7章
石心；熔开	"我这个人就这样"那一层硬住的保护；顺着折痕松开再结	第7章（第15章展开）
代签	眼睛看到结果后由方程替手和耳朵补签	第8章
验货单	靠哪种感官、换人读一不一样、接不接得上读数	第8章

术语	白话	首次讲清在第几章
管与治；确定性治愈；缺位回弹	外面撑着；撤手后账能自己结；只压位置撤了就弹回（待验）	第9章
起点进、终点控；药是桥	药在终点用力，饮食运动睡眠是起点（待验）	第9章
中段失败；返青	过程启动了完成不了；一周一周青回来	第9章
中心轮换表；下台信号	按情形谁站前面；当家时先写好何时退下	第10章
同拍、第二帧、反向记账	不舒服跟什么一起起落；先拿到一次"轻下来"；"正常"报告记成"查过"	第10章
感安静；顺＝平、通、足	该响的响过、该办的办了；配得上、走得下、撞了能变	第11章
晕、痛、苦	不知往哪走；走不过去；走不动	第11章
错配；止痛与通痛；压平	给晕的人止痛；抠电池与办成信里的事；压下去改写阈值	第11章
急、累、欠、乏	不进门；进了改不出；改了没写回；三步走完	第12章
开账不超过结账；三分钟结算	今天结了一笔，别顺手再开三笔；对象、数额、动作	第12章
零成本收据；勾销权	收藏、点赞、"我都懂"；销账的权只属于本人	第13章
赊与借	没到期日是赊；有到期日、借主是本人是借	第13章（导论预告）
版本账（现实换版，旧版照用）；消业与用业	身体换了版，饭量作息还照旧版；让旧处停用、新处接住	第13章
三晚同向偏差；位置先于性质	一晚比一晚偏；先看第几晚，再看是什么病	第13章
节拍；半咽点、半划点	这一口没咽完筷子已伸出去；拇指推出去之前那一下	第14章
改土	在那一拍周围松一点点土，不靠较劲	第14章
补签的收据；自动续约权	决心常在转变之后补签；"照旧"每天不用批准就续上	第14章
日差线	今天的自己减昨天的自己，0 也记	第14章
批准口子	旧东西回来时，本人认得出的那一下停顿	第15章
承认账、日期账	记"过了多少次口子"；记"连续多少天"、一断就清零	第15章

术语	白话	首次讲清在第几章
同一性谱系	大家在同一条谱系里，各站各的位置，不被压成一个样	第15章

附录三　本书研读的二十本专著

下表"本书哪几章用到"，按各章正文（不含执笔清单）里点到的编号或书名查得。

编号	书名	作者	本书哪几章用到
#395	《SDE思想体系入门》	王德生	第15章
#410	《万物皆刻痕：从符号学到发生本体论》	王德生	第7、15章
#485	《此发生不是彼发生》	王德生	导论，第6、14、15章
#422	《发生的身体》	王德生	第1、3、6、8、9章
#421	《光的科学之外》	王德生	导论，第1、8章
#513	《SDE九宫格透镜问题分析法》	王德生	正文未直接点名；第1章第五节"切开来看，合回去做"的说法取自此书（见该章执笔清单）
#480	《感》	王德生	第11章
#455	《晕痛苦》	王德生	第8、11章
#454	《回：第三笔回来，前两笔就不是原样了》	王德生	第5章
#521	《累：改变不出来的发生》	王德生	第4、12章
#425	《器官发生学导论》	王德生、胡敏	导论，第2、9章
#432	《健康的三个本来》	王德生、胡敏	导论，第6、8、10、14、15章
#448	《何谓生理适应？》	王德生	第4章
#24	《SDE交互医学》	王德生、周龙	第5、9章
#424	《三律医学入门》	王德生、秦莉	第9、10章
#529	《胡敏谈SDE本体论》	胡敏	导论，第3、5、10、11、13章
#519	《一张全绿的体检单》	胡敏	导论，第6、7、15章
#444	《业力是什么》	胡敏	导论，第13章
#516	《比的账本》	胡敏	导论，第14章
#373	《生物学思想史》	胡敏	导论，第3章

这二十本书，执笔时分成四组来读。下面每本只留一句它自己的总判词（取自研读笔记，作读者找书时的路标，不代替原书）。

第一组，本体论与思想论五本。 #395 说，"在土中，经路，成形状"是三样互相长出最简单的说法，不是固定的操作顺序；发生就是底盘加回写；用到健康上，必须带着证据、写明怎样算错。#410 说，世界不是一堆等着被命名的东西，是一层层还在发生的刻痕；"东西"是刻得够深、深到看不出过程的刻痕。#485 说，"下雨了"不用问是谁在下：先有发生，主语、客体、词义都从发生里显出来。#422 说，身体的属性不是身体"有"的；血压血糖的"正常"，是某一种感官先把某一个号位当成本来就在，再由药物设备撑住的一次结算——书里没有一条定律，全是待检的假说。#421 说，现代科学多是视觉的科学，把方程替手和耳朵做的"代签"当成了原件；科学要从一只眼睛长成一个身体。

第二组，方法论五本。 #513 说，看任何问题之前先选透镜，同一个问题在不同的三角里显出不同的样子。#480 说，感不是"人去感觉某物"，是一场运行好不好先显出来的那一下，感先于名。#455 说，顺是平、通、足；晕是不知往哪走，痛是走不过去，苦是走不动；好心办坏事多出在错配。#454 说，回不是返回原处，是第三笔落回前两笔，把它们改写，并记下账；回不去，恰恰是因为回来了。#521 说，累不是力气用完了，是力气一直在花、改变不出来；歇关掉的是负荷，不是矛盾。

第三组，医学应用五本。 #425 说，器官不是零件，是一套正在运行的发生；教科书只看见器官交出了什么，这本书还看它怎么交、为什么会变。#432 说，西医守规律，中医守天道，印度守本来无一物；健康没有可以回去的原点，家不在身后，在脚下正铺开的路上。#448 说，生理适应是身体里两样相顶、第三样被改变的一次结算，不是"系统对刺激的反应"，也不是"调回原点"。#24 给了"中段失败"和"返青"两个说法（本书只读了详情页与三篇精选，全文未见）。#424 说，医学的核心是意义，疾病是三律运行不下去；从"杀、压、控"转向"归律"——它翻的是看法，不是药方。

第四组，胡敏五本。 这一组是全书"普通人眼睛"的底稿。#529 说，健康不是箭头回正，而是三界在回写里长成的、本人认得领的余量；余量不能变成新的打分指标。#519 说，病人不是一张化验单，也不是一份指南的例外；刻痕、标准、日子各有凭据，只是

未必在一次门诊里相遇，对不上是起点，不是定罪。#444 说，业力不是欠下的债，是"现实已经换了版，旧版还被照着用"；只看下一次吃饭、出门、睡觉时哪一版生效，不看悔意和决心。#516 说，比是一道差被记入账，苦不苦看谁握笔、记成什么格式、何时结算；出路不是少比，是换账（书中自己声明无实验）。#373 是全书生理学一线的骨架，贝尔纳与坎农"恒定和维持恒定是两回事"那一层，取自这里。

附录四　医学声明

这本书讲的是怎样读自己的日子，不是怎样看病。下面六条，请读者在用书里任何一张卡、任何一种读法之前先读一遍。

第一，不自行停药或换药。　书里说"药是桥，不是路"，说的是看法，不是做法。凡是吃药、减药、停药、换药、调剂量，都和医生一起定。哪怕你的事件账、周记卡一连几个月都写着"缓得快"，那也只是一张带去门诊的纸，由医生来看、来定。

第二，不拒绝、不推迟医生建议的检查、手术与治疗。　书里说指标是一次低像素显影，意思是单子之外还有一本账，不是单子不要紧。该做的检查照做，该做的手术、治疗不拖。"在日子里对账"不能拿来替代任何一项医疗。

第三，急症与红旗表现，立即就医或打急救电话。　胸痛、胸口压着疼，突然一侧手脚无力或麻木，说话不清、口角歪斜，高热不退，便血、呕血，体重莫名下降，从没有过的剧烈头痛——出现这些，放下书，立刻去医院或拨打急救电话。这时候医生当家，书里的一切都不插话。

第四，情绪困扰持续，或有伤害自己的念头，立即找专业帮助。　心里的沉、空、慌持续两周以上，伴着兴趣明显减退、睡眠和胃口大变；或者冒出不想活、想伤害自己的念头——这不是记账能处理的事，请立即联系心理咨询师、精神科医生或当地的心理援助热线，并告诉身边信得过的人。

第五，开始新的运动或饮食方式之前，先问医生。　书里有快走、爬楼、调整饭量和作息的例子，它们是场景，不是处方。尤其是有心脏病、高血压、糖尿病、骨关节病，正在怀孕或刚做过手术的人，改变运动量和饮食之前，先和医生商量。

第六，书中人物多为构造的例子，书中的解释凡标"待验"都尚未经检验，标「待核」的事实与出处须以原始文献为准。　老许、顾大姐、老何、蔡淑贞、老隋这些人，大多是作者为了把问题摆上桌面而构造的，不是病例。书中自己的解释，凡标"待验"，都还没有

经过检验，各章末的"怎样算错"写着它们可能怎样被推翻；凡标〔待核〕的事实、数字、研究和出处，请以原始文献为准。

身体的难处大了，请找医生；心里的难处大了，请找心理咨询师。

健康不是箭头回正，
而是身体这场 SDE
在三界里一边运行、一边回写，
长成本人认得领的余量。

一张全绿的体检单，一句「我就是不舒服」——
这本书从生理学、中西医学、健康学三方面，
借胡敏的九个健康问题做普通人的眼睛，
用摸、听、看三种感觉讲清 SDE，
教你读懂身体先亮起的灯，
再给自己一本握笔的账。

单子交给医生读，日子由你自己记。　　——本书

ISBN 979-8-90690-534-5
9798906905345

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 534 号
定价：US$20.00