

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   | 170 mm × 240 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，用药与调药请与医生一起定。

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。医生是帮你结账的人，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           |
| 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 型糖尿病患者一年后达到缓解；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                          | iii        |
| 前言 一本自己握笔的账                   | iv         |
| 导读 这本书怎么用                     | xi         |
| <b>导论 两张体检单与一只摸猫的手</b>        | <b>1</b>   |
| <b>第一编 生理学：身体是一场正在发生的 SDE</b> | <b>15</b>  |
| 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          | 34         |
| 第 3 章 指标是一次低像素显影              | 51         |
| 第 4 章 适应是一次结算：高原、平台期与腿酸       | 68         |
| 第 5 章 病好了，是复原还是重组             | 86         |
| <b>第二编 中医学：三双眼睛读同一个身体</b>     | <b>103</b> |
| 第 6 章 健康的三个本来                 | 105        |
| 第 7 章 西医的眼睛：刻痕、标准与日子          | 122        |
| 第 8 章 中医的手：脉诊是触觉 SDE          | 138        |
| 第 9 章 管得住，治不好：三高的 SDE 读法      | 155        |
| 第 10 章 中心轮换：三医怎样合作            | 173        |
| <b>第三编 健康学：给普通人一本自己握笔的账</b>   | <b>190</b> |
| 第 11 章 感安静：晕、痛、苦三种不顺          | 192        |
| 第 12 章 累不是力气用完了               | 208        |
| 第 13 章 道理全懂，为什么养不好            | 225        |
| 第 14 章 习惯怎样改得动，转变为什么偏偏在那时     | 242        |
| 第 15 章 改变怎样留得住：余量、石心与回写       | 260        |
| <b>结语 健康是本人认得领的余量</b>         | <b>276</b> |
| <b>参考书目</b>                   | <b>286</b> |
| <b>附录</b>                     | <b>290</b> |
| 附录一 随身工具卡                     | 290        |
| 附录二 术语白话对照表                   | 294        |
| 附录三 本书研读的二十本专著                | 298        |



附录四 医学声明 . . . . . 301

# 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——她闭上眼也说得出口子是侧躺还是趴着；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"有深有

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，她想将对理念界、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樣？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：凉的和不觉凉的，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，它就不再有“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微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；它们说得不一樣，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，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 $S \rightarrow E \rightarrow D$ 。

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 $E \rightarrow S \rightarrow D$ 。

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）—— $S \rightarrow D \rightarrow E$ 。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）， $D \rightarrow S \rightarrow E$ 。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  $E \rightarrow D \rightarrow S$ 。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 $1 \rightarrow N$ ，已有的东西复制得更多。 $1 \rightarrow N$ 顺着方向走，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 $0 \rightarrow 1$ 。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 $0 \rightarrow 1$ 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好茧，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，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。他这几夜的嘴干、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，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、怠速

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；一撒手，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，留出成型的时间   |
| 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"过一次？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受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，本身就該去看医生，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 $1 \rightarrow N$ ——在原有的类型里改数量、强度、节奏，类型不换。适应就是 $1 \rightarrow N$ 。

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 $0 \rightarrow 1$ 。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" $0 \rightarrow 1$ "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( $\kappa$ )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，就是那一趄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几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；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、是什么样子的？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、恒温器三小回

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人了。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，你还不不去？”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："它改写了我的哪一步"。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，也就不需要细看。

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？"——早上六点开，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字算出来的。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了一口气。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。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症下药的症状。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中刻的。

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"超过了"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）              |



| 刻痕（现实记录） | 标准（专业解释） | 日子（我的经验）          |
|----------|----------|-------------------|
| 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，批完第二摺请假单，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，他取到的是什麼？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，先冒出一跳圆，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本：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、中风脑梗少了多少。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：撒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，往住就是它。

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它；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，你在家量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：把数压下去就好了，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 型糖尿病患者做强化的体重管理，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，药就是那一段日子的整座桥，一点不丢人。等孙子上学了，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——张力攢着，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。张力一直在攢，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，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，稻子熟了还长和田里，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許多来路，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，叫不出来：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"。劲攢起来，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       |
| 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——这是现实里不出来。

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"，怎样才能看得清它？

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，它本该推着你走。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、说得有没有"，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。"林姐一开始也相信，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行动上。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，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——在那一刻正面对顶；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，明早六点半出门。

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：“咯。”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，日子却有点劲。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”，可不知道撒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。参考范围是全域的地图，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，治得好是撒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回结果的情况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。

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些什么，就再写一行；要是什么都没看见，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、懂了却不做了、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"它改写了我的哪一步"。

**卡五 看单子时间一句**（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       |

| 术语                        | 白话                        | 首次讲清在<br>第几章 |
|---------------------------|---------------------------|--------------|
| 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          |
| 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、急速                  | 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）  |



| 术语             | 白话                                 | 首次讲清在第几章    |
|----------------|------------------------------------|-------------|
| 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         |
| 管与治；确定性治愈；缺位回弹 | 外面撑着；撒手后账能自己结；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        |

| 术语                   | 白话                        | 首次讲清在第几章   |
|----------------------|---------------------------|------------|
| 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       |
| 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                               |

| 编号   | 书名       | 作者 | 本书哪几章用到 |
|------|----------|----|---------|
| #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。