

# 对每年一次的健康检查的质疑

日本易食研究所 大林惠运

近年来，赴日本进行健康检查的富裕层日渐增多。许多人认为日本的医疗水准高超，检查设备先进，可以早期发现病变、早期治疗。尽管价格不菲，但物有所值。

我以前就曾撰文说过，按健康检查的设备、技术来说，中国并不比日本差。日本人的平均寿命长，有着许多原因，但健康寿命与中国相差无几。他们是尽量不让你死亡，但生活质量却不去追求。故日本老人的卧床不起，需人介护照顾的比例很高。他们的非健康寿命，在全世界占据首位。即使如此，日本的男性的平均寿命已被中国的香港短过。其实，上海的男性平均寿命也已超越日本。

我认为国内的富裕层赴日健康检查，完全没有意义。为什么呢？我最近看了今年2月日本的文艺春秋出版社出版的一本书，作者是毕业于日本著名的私立大学庆应大学医学部的医生，名为近藤诚，在2014年从庆应大学退休，现为近藤癌症研究所所长。书名为《不应接受健康诊断》。他的核心理论是，**越早发现病症，就越容易早死。**

书的封面所写中村勘三郎、川岛直美都是日本的著名演员

文春新書

1117

# 健康診断は 受けてはいけない

中村勘三郎さんも川島なお美さんも……

## 早く見つけるほど 早く死にやすい

**血糖値**を下げれば下げるほど死亡率は高まる

**大腸ポリープ**は、放置してもがんにならない

**降圧剤**は、認知症、脳梗塞のリスクを高める

**玄米菜食、肉食制限、糖質制限**で死亡率は高まる

米国は**前立腺がん**検診を受けないことを推奨

スイスは**乳がんマンモ検診**の廃止を勧告!

## 近藤 誠



次の健診を受ける前に  
必ず読んでください!

近藤诚是日本医学界中日本卫生部提出的必须每年进行健康检查的决定的坚决的反对者，身体力行 40 年没有过一次健诊。日本卫生部多次软硬兼施要他检查，全被他拒绝，尽管健诊无需他支付一文钱。

健康检查，是日本政府在 1972 年制定的、由法律规定的义务。每个企业的所有员工，学生，退休的老人都必须接受健康检查。近年来，因日本的经济每况愈下，对退休或无职业的人，健康检查开始了收少量的费用，并减少了检查的项目。

我基本上也不是年年参加健康检查的，有时四五年一次，有时七八年一次，在公司工作时如此，自己单干时也是如此。尽管年年有所在地的政府机构来函催促去健康检查。但是我认为一年一度健康检查没有必要，如去医院，说不定自己健康的状况会在医院中被感染或被人为的损坏，还不如有病时去治疗来的好。

只是不属于健康检查范围的、使用超声波对骨质密度的检查，倒是年年参加。因为这是我的研究范围和实践。

为社么日本政府要实行健康检查呢？说法有多种。有认为通过定期的健康检查，可以发现诸如癌症，心脑血管，糖尿等病状的早期症状，可以尽早治疗，以免贻误病情。也有认为这是日本的私人医院太多，政府为给医院医生增加收入开辟的渠道。还有其他种种说法。问题是每年一度的健康检查到底是否有效。

根据欧洲和美国加拿大的比较试验，他们都认为**健康检查是无效的**，所以，在欧美没有实行如日本的每年一度的健诊义务。而按照明确反对健诊的近藤医生的论据，从日本的总死亡率来看，不管是早期发现病变还是晚期发现，总死亡率没有变化。如果健康检查是有效的，治疗及时，死亡率应该减低。但现实非常残酷，早期发现，早期治疗，丝毫没有改变患者的死亡率，更有甚者，反而促成了被发现者的早死。

产生这个问题有几方面的原因，一是当诊断了某人患有癌症时，对患者的精神上的打击、冲击是异常的巨大，几乎百分之九十以上的患者及其家属都无法安然处之，而这种状况对患者的康复是一种极大的障碍。更会产生早死的因素。

其二，是治疗的介入。这里最可怕的是过剩治疗。手术切除、抗癌剂、化疗、放疗等等，在癌细胞被消灭的同时，正常细胞也遭到了同等待遇，结果，人体的自愈力、抵抗力消失殆尽，药害泛滥，最后衰弱、衰竭而亡。

三是外科手术，会引起癌细胞的增殖，而且癌细胞会加速转移。这是因为正常人的抵抗力会抑制癌细胞的增殖，手术后人体的抵抗力急速降低，使隐藏在体内的癌细胞获得发展的环境，大肆增殖，造成癌转移死亡。

为此，美国发出并提倡了不要接受前列腺癌的检查的建议，瑞士干脆废止了对乳癌的X光检查。因为这类检查，只会增加或诱发癌症而无助于对癌症的预防和抑制。

四是，许多别发现的“初期癌”，实际上是良性病变，在欧美并不将其作为癌症来治疗。但在日本，却是建议早期手术。在近藤医师的书中，有这样的一段话。2012年，日本有1万例左右的女性乳房全切除手术，病名均为乳房血管内皮瘤。而这个病，在加拿大是不计算在癌症内的，而是作为良性肿瘤对待的。但是，在日本却被作为乳癌对待，据估计，到2016年的这一肿瘤的乳房全切除手术将增加一倍。手术后为防止癌细胞转移，防止再发，更是使用了大量的抗癌药物和化疗、放疗，这是死亡率不减而增的原因之一。而实际上，如在欧美，无需做这样的手术，因为没有癌变恶化的可能。另外，大肠息肉也是如此。这样的治疗，是日本医疗界的最大问题。

有位慕名到日本来治疗癌症的中国富翁，随组团来日本治疗，结果死在日本，且不了了之。这是我认识的一些日本人与北京的中介一起搞的，在传达死讯时我就在场，问了给死者治疗的医院，我只能苦笑。在日本，能治好难病的医生真是凤毛麟角，即使是许多大学的医院我也是深深的不信，更不用说那些名不见经传的中小医院了。说实话，日本的医生中庸医太多。将活人治死的事件层出不穷。我已是见怪不怪了。可惜，国人好骗，花巨金来看病成不归之人，何苦呢。

有人说，日本的医生护士态度好，但进医院是为治病，态度再好，治不好病，或是将你治残治死，态度再好有什么意义？结果是最重要的。

但如果找到的是在日本赫赫有名的神医，可以手到病除的名人，我倒是不反对来日本治疗，哪怕花再多的钱，能有好的结果也是值得。只是术有专攻，病状不一，日本人也不是有那么好的运气，所以难度是比较高的。

要想健康，不是靠检查来实现的，而是需注意平时的生活习惯，并掌握正确的医疗知识，做到有备才能无患。请把健康的宝压在自己身上。

2017年4月27日