

一本医生的“人类学观察笔记”

媒体评论

时间长河淘沙，唯有勇者成金。

陶勇曾经治好过无数双眼睛，如今又温暖了无数颗心灵。

——麦家

陶勇的人生见证了品格塑造的自觉历程。他将哲学探索的心得落实于积极的生命实践，不断走向本真自我的实现。陶勇的境界令人钦佩，而他的思考与领悟会给人丰富的启迪。

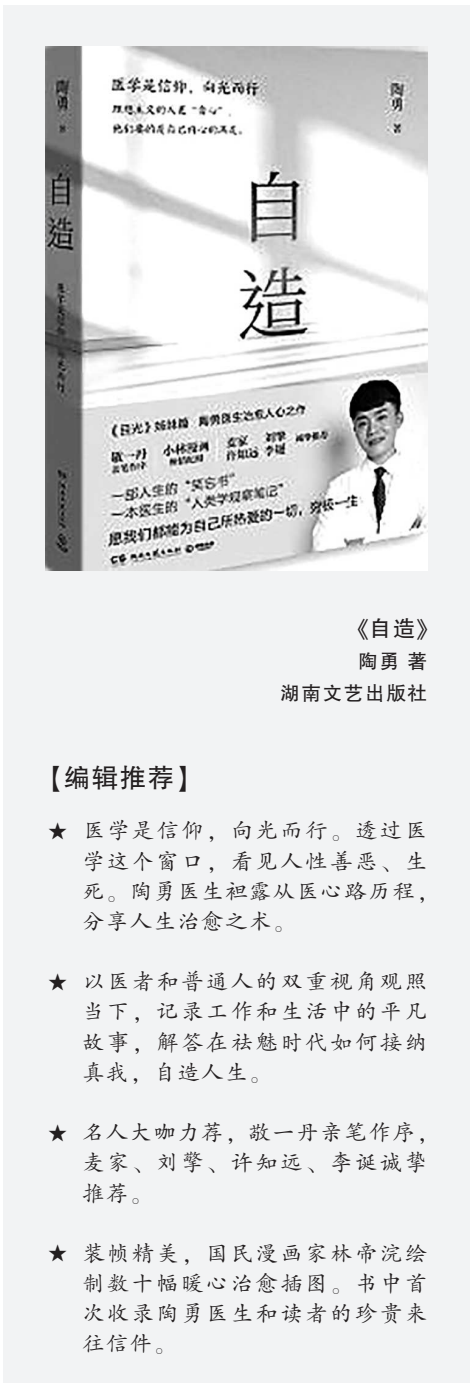
——刘擎

陶勇正在创造一种崭新的医生形象，他不仅应对你的身体疾病，更试图帮助你用新的眼光来理解自身与世界。

——许知远

陶医生这样的人是很难得很难得的，成为陶医生这样的人是很难很难的，但见贤思齐，还是要见贤思齐。读这本书，至少可以先完成“见”，后面的事还是要我们自己修行。

——李诞



《自造》

陶勇 著

湖南文艺出版社

【编辑推荐】

★ 医学是信仰，向光而行。透过医学这个窗口，看见人性善恶、生死。陶勇医生袒露从医心路历程，分享人生治愈之术。

★ 以医者和普通人的双重视角观照当下，记录工作和生活中的平凡故事，解答在祛魅时代如何接纳真我，自造人生。

★ 名人大咖力荐，敬一丹亲笔作序，麦家、刘擎、许知远、李诞诚挚推荐。

★ 装帧精美，国民漫画家林帝浣绘制数十幅暖心治愈插图。书中首次收录陶勇医生和读者的珍贵来往信件。

【内容简介】

如果说《目光》的出版是一个偶然，那么《自造》的问世则更像一个必然。关于事业、关于理想、关于爱情、关于亲情、关于人生……在这本书中，陶勇不仅是一位公立医院的眼科医生，更是患者朋友的人生医师。他以医者和普通人的双重视角，忠实地记录了这个时代的医患关系、医者思考和医学故事，分享医院之内和医院之外的人生感悟。

【作者简介】

陶勇

毕业于北京大学医学部，眼科学博士，留学德国，现为首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任医师、教授、博士生导师，眼

【目录】

前 言

01.神奇走廊

这是一条神奇的走廊，每当我心情压抑的时候，走过这条走廊，就会看开很多，感恩自己所拥有的健康和一切看似寻常的东西。

02.心身一体

出现情绪异常和感觉异常时，不要轻易否定和抱侥幸心理，试着把自己的身体当成另一个人。

03.真心换真心

塑料花，再仿真，也是假的。真正的花，是要长时间浇水才能长开的。

04.能吃能睡，没心没肺

疾病并不是“可以被商量的对象”，如同特鲁多医生所说，“有时是治愈，常常是帮助，总是去安慰”。

05.蜜糖之网

带有赌博心态去经营健康或者生活，早晚会输。

06.中西医结合式人生

人的病被治得越来越好，但病的人却越来越烦。

07.医学窥镜

通过从医，把每位病人的病例、人生故事和自己读过的书慢慢地串联在一起，像一幕幕电影，我从中更多地体会到平衡的道理。

08.职业化信念

只要不是为维持衣食住行等基本生理活动的刚需所困扰，精神上的需求就像孩子一样总是嗷嗷待哺。

09.自造人生观

在这样一个祛魅的年代……人们需要一个自己发掘出来且长期适合自己的人生观。

10.精神糖丸

作为一个医生，陶勇自然地想要给求助者以解决方法。他说：“近两年来，我遇到的是自己人生中突如其来的打击，接触到的是年轻人普遍存在的迷茫，前者给我带来的只是短暂的调整，而后者却让我长时间陷入思考。”这本书是一个罕见的理想主义者的人生独白，他深知自己的方法未必适合每一个人，但他仍然愿意诚恳地分享，他让你相信这世上有光，让你相信光的力量。

科精准诊疗和数字化的先行者，中国医学装备协会眼科检验检测学组组长。已出版文学作品《目光》，著有《眼内液检测的临床应用》。

为什么得有点亲身体会的苦难来作为增加精神免疫力的糖丸？因为免疫系统是有记忆的。

11.花钱卖烦恼

做公益，并不会得到物质回报，但可以降低自己的物欲和私欲，精神上得到更好的满足。

12.老人的碎碎念

在记忆里，存着和老人温暖相处的一件事，放在脑海的陈列架里，摆到和初恋故事的同一个架子上。

13.鸡生蛋？蛋生鸡？

生理和心理是毛鸡蛋，壳里就有鸡，蛋鸡一体。

14.跨越绝望瀑布

我感谢我的勇气，让我打开了那扇门。我一直认为，人在濒死的时候，会有特殊的体验。我得到了一次选择。

15.病急乱投医

“怀疑”这只鸡，不可能下出“信任”的蛋。

16.自我催眠

用一个快乐的自我催眠，打败另一个自卑的自我催眠。

17.都是多巴胺惹的祸

多巴胺一增加，人就得到奖赏，想不开心都做不到。

18.犯不着理解

理解不了，完全理解不了。“聪明哥”觉得应该是很容易做到的事情，“口吃哥”却死活拗不过来。

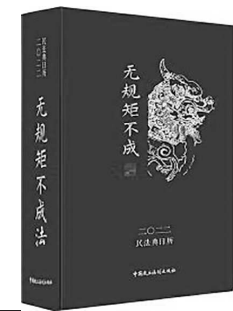
19.“节能”“减耗”

因为眼睛要节能，会导致近视；因为大脑要节能，会形成短视。

（略）

书架

《民法典日历 2022·无规矩不成法》



快递丢失怎么赔？网银支付打错钱还能要回来吗？救助他人导致其受伤需要赔偿吗？这些问题看似只是生活日常，但其实和法律息息相关。2021年是民法典正式实施之年，也是《民法典日历》出版的第二年，编写组精选出100多个案例，50余条法律相关名词解释穿插在每一天，方便生活之余让法律为您保驾护航。

《民法典日历》编写组
中国民主法制出版社

《未成年人保护法律日历 2022：少年强则国强》



本书以“守护明天”——未成年人保护为主题，在日历的基础功能上增设未成年人保护法、预防未成年人犯罪法、未成年人保护法律知识问答、央视《守护明天》节目、法律箴言等内容为日读版块。内容涉及监护侵害、性侵害未成年人、网络保护、校园安全和学生欺凌等关于未成年人保护的热门法律问题。

中央广播电视总台社教节目中心
中国民主法制出版社

《20 世纪私法学大师——私法方法、思想脉络、人格魅力》



本书以私法学大师为中心，呈现了20世纪德国、奥地利和瑞士的40位有影响力的法学家的生平、作品及人格魅力，展现了私法思想的发展脉络。从比较法的潮流，秩序法学的理念，到私法教义学走向，决定了20世纪德式私法的三大思想脉络，也构成书中其他的法学大师级人物的私法思想和学术风格。

[德]斯蒂芬·格伦德曼 卡尔·里森胡贝尔 主编 周万里 译
商务印书馆