

北京卫视王牌栏目《我是大医生》官方唯一授权版本！

BTV 北京卫视

我是大医生

Doctor

医生不说你不懂

北京电视台《我是大医生》栏目组 著



内置视频二维码
视读同步一扫就看

一书解决九成人都不清楚的健康常识问题！

强大阵容

- + BTV《养生堂》《我是大医生》当家主持人 悦悦
- + 北大医院+安贞医院+协和医院 等梦之队医生嘉宾团
- + 来自全国三甲医院各科室 近100位专家嘉宾

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章



医生不说你不懂

北京电视台《我是大医生》栏目组 著

图书在版编目(CIP)数据

我是大医生:医生不说你不懂/北京电视台《我是大医生》栏目组著. — 南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(我是大医生系列)

ISBN 978-7-5537-5743-8

I. ①我… II. ①北… III. ①疾病-防治 IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第295745号

我是大医生：医生不说你不懂

著者 北京电视台《我是大医生》栏目组
责任编辑 樊明 葛昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经销 凤凰出版传媒股份有限公司
印刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开本 718mm×1000mm 1/16
印张 13.5
字数 250千字
版次 2016年1月第1版
印次 2016年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5743-8
定价 36.80元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

序

让生命行走得更久远

这是一个讲究专业分工的年代，连保洁工都讲究一个专业性，更不要说“健康”这样关乎身体的大事了。虽然说起健康，每个人都能说上一大箩筐，但是真正对身体的了解程度，常人可能连1%都不到。厨房里最常见的盐可能就是胃癌的元凶，谁能想得到呢？脂肪肝并非胖子、肉食爱好者的专利，即便是体重不到100斤者、素食主义者也有可能患脂肪肝，你能相信吗？这些，都在现实中活生生地发生过。

不同的身体部位，会患上不同的疾病，这个部位出问题，会影响另一个部位；即使是大家不以为意的情绪，都有可能导致身体的器质性病变。这些现象连一个学习数年的专科医生也没办法明白透彻，更别说普通人了。

要想让大众简单、直接、高效地吸收健康知识，并不是一件容易的事情。我来讲，你来听，可能左耳进，右耳出；或者讲得不吸引人，干脆懒得听了。因此，如何使这些健康知识有趣、有料、吸引人，有效地被植入到受众的脑海当中，就成了知识传播者摆在案头的重中之重。毕竟，如果与生活贴得不够紧，不能够解决当前的问题，谁愿意花时间看这些呢？

从《养生堂》到《我是大医生》，栏目组可谓呕心沥血，不断挖掘新的选题，关注当前观众最频发、最亟待解决的问题，同时选取在此方面有权威代表性，且有很高亲和力的医生，因为他们懂得将专业系统的知识碎片化、形象化、生活化，使之讲起来趣味十足，让观众在娱乐当

中就学到了知识。栏目组的这座“桥”搭得不可谓不辛苦。然而，通过这座“桥”，只有医生才懂得的专业问题，一点点被输送到观众的脑海当中，越来越多的人不仅越发清楚健康的重要性，更明白了如何才能真正获得健康，健康意识和健康知识都显著增加，前期搭“桥”所做的一切工作都值了。

这些年，最频发的健康问题，中老年人莫过于“三高”、癌症，而女性则是生殖系统疾病，如宫颈癌、乳腺癌等居高不下，尤其是那些曾经风光一时的女明星因癌而逝的消息传出来，总会让人心有凄凄；而其他大大小小的健康问题，如不孕不育、尿失禁等，更是让人倍受煎熬又难以启齿……其实，疾病无大小，放屁、打嗝是生理特征，却都有可能由重大疾病引发，讳疾忌医只是缘于对身体特征的不了解。

身体是我们在这世间行走、实现一切人生理想的基础，就像汽车是代步工具一样，要想让汽车保持持续的动力，不在中途出故障，能够行驶得更持久一些，及时给汽车加油，定期去4S店养护，都是必须的。那么，面对终生陪伴我们的身体，我们是不是应该花费更多的心思进行打理、维护，让它也能使用得更久一些，让我们在这世界行走得更远一些呢？

现在很多人也有了体检意识，但这远远不够。充分的健康意识和充足的健康知识，才能让我们更好地使用身体，这便是《我是大医生》的宗旨，将更多、更好、更有趣、更实用的健康知识传达给大众，让大家能够更健康、更有活力，不被生活中杂乱的声音迷失了方向，能够活出生命本应有的长度和高度！

北京电视台《我是大医生》栏目组

2015.12.1

01

CHAPTER

如履薄冰！ 脏腑里的健康饮食地图

✚ 小心！最伤胃的“隐形杀手” / 14

胃癌的致命元凶竟然是它 / 14

高盐是怎么导致胃癌的 / 15

比高盐更可怕的杀手：亚硝酸盐 / 15

小心身边的隐形盐 / 16

这些方法和食物可以保护胃 / 17

✚ 天真！别以为胃癌离你很远 / 19

经常胃痛是怎么回事 / 19

不得不防的胃溃疡 / 20

胃癌有哪些早期征兆 / 20

胃癌是可以传染的 / 22

警惕“草莓鼻” / 22

多吃细碎食物 / 23

✚ 脂肪肝不是胖子的“专利” / 24

脂肪肝有免疫人群吗 / 24

脂肪肝的定义与发展 / 25

走出脂肪肝误区 / 26

如何自测脂肪肝 / 28

每天该吃多少肉 / 28

冬瓜鸭架汤 / 28

姜汁酸辣瓜条 / 29

✚ 在家竟然也能吃出肾衰竭 / 30

一条鱼引发的肾衰竭 / 30

- 什么是肾衰竭 / 31
- 急性肾衰竭的罪魁祸首 / 31
- 大肠杆菌就在你身边 / 32
- 预防大肠杆菌出现 / 34

02 CHAPTER

男女隐忧， 那些说不出口的“暗伤”

- ✚ 健康男人一“腺”牵 / 36
 - 越man的男人前列腺越有问题 / 36
 - 前列腺二三事 / 37
 - 前列腺的征兆与防治 / 38
 - 骑车骑出大问题 / 40
 - 软沙发要不得 / 40
 - 便秘患者要小心 / 41
 - 饮食有讲究 / 41
 - 这样预防前列腺疾病 / 42
- ✚ 男人要打起“精”气神 / 44
 - 你见过这些畸形精子吗 / 44
 - 你生活在“杀精”环境中吗 / 45
 - 吸烟吸出男性不育 / 47
 - 精子也怕热 / 50
 - 辐射不是谣言 / 51
 - 久坐不育 / 52
 - 精子的正确使用方法 / 53
 - 补充硒和锌 / 53
- ✚ 幸福女人，警惕“胸”险 / 55
 - 男女都会有的梦魇 / 55
 - 乳腺增生与乳腺癌 / 56
 - 乳腺癌怎么自查与确诊 / 57

莫让胸罩变凶兆 / 59

易感人群要小心 / 60

吃出乳房健康 / 61

吃动两平衡 / 62

❖ 殊死战场，保卫“生命之门” / 63

没有硝烟的终极战场 / 63

宫颈的作用 / 64

宫颈癌究竟不可怕 / 65

你会选内裤吗 / 68

清洗，过犹不及 / 69

规避雷区 / 70

走出“宫颈糜烂”误区 / 70

内裤的正确清洗方法 / 70

03

CHAPTER

心脑血管为主， 时时需要保驾护航

❖ 莫让“血管”变“雷管” / 74

血管硬化成“雷管” / 74

血管硬化的征兆 / 76

血管也会破裂吗 / 77

杜绝不良习惯 / 78

食疗切忌盲目 / 80

神奇的一氧化氮 / 80

不容小觑的维生素p / 82

❖ 当心负面情绪冲爆你的血管 / 83

可怕的“扑克脸” / 83

坏情绪如何引爆血管 / 84

心肌梗死风险自查与预防 / 85

坏情绪也有分类 / 88

远离凉水 / 91
食疗逆转血管损伤 / 91

➤ 脑卒中：致命的大脑微血管 / 93

你知道脑卒中吗 / 93
高血压造成小血管脑卒中 / 94
小血管变形的自测 / 95
你缺的不只是牙齿 / 97
会掉落的斑块 / 98
脖子也很“要命” / 99
逆转脑卒中的“两大保险” / 99

04 CHAPTER

“三高”难逃， 常备“良药”

➤ 你是糖尿病“后备军”吗 / 102

你是糖尿病“预备役”吗 / 102
高热量等于高血糖 / 103
糖尿病前期的几大信号 / 103
不吃早餐的代价 / 106
四件“降糖利器” / 107
一口嚼30次 / 108

➤ 降血糖饮食宝典 / 110

吃出来的糖尿病 / 110
补铁诱发的糖尿病 / 111
要小心，但别多疑 / 111
“粥加包子”别多吃 / 113
婴儿也会患糖尿病 / 114
用好糖尿病“三大卫士” / 114

✚ 揭秘降压的“黄金食谱” / 118

- 一份神秘的食谱 / 118
- 高盐是怎么导致高血压的 / 119
- DASH膳食对抗高血压 / 120
- 用好钾的三个好帮手 / 123
- 选对油很关键 / 125

✚ “神秘搭档”解救高脂血症 / 127

- 高脂血症并不“低调” / 127
- 什么是高脂血症 / 128
- 神秘降脂食谱 / 128
- 小心隐形脂肪 / 132
- 要排油，吃的顺序有讲究 / 132
- 小心脂肪肝 / 133
- 去油四宝 / 133

05

CHAPTER

别以为体形和性命没关系

✚ 欺骗减肥法，减肉不减钾 / 136

- 减肥也能致命吗 / 136
- 减肥致死的原因 / 137
- 减肥，但不减钾 / 137
- 欺骗减肥法 / 139
- 用小碗吃饭 / 140
- 食用单一种类的菜 / 140

✚ 阻断减肥法，拯救厌食症 / 141

- 吃，还是不吃呢 / 141
- 厌食症离我们有多远 / 142
- 你还打算节食么 / 143

阻断减肥法 / 144
瘦身豆浆：减肥养颜两不误 / 146

❖ 减肥减出肝坏死？那是你不会减 / 148

减肥减出肝坏死 / 148
减肥为何伤肝 / 148
最健康的减肥方法 / 149
运动要适量，睡觉要保量 / 150
牛奶的妙用 / 151
别小瞧魔芋 / 152
馋了就吃点开心果 / 152

❖ 肥胖体质要命，抓住这几根“救命稻草” / 153

“胖癌”可不是玩笑 / 153
少吃也长胖 / 154
女神的减肥妙招 / 154
喝出瘦体质 / 156
微断食减肥法 / 157

06

CHAPTER

最易被忽略的疾病， 你有几种

❖ “屁事儿”也是事儿 / 160

肚子胀气也能要人命 / 160
胀气源自便秘吗 / 161
腹部积气怎么办 / 162
小心隐性便秘 / 165
当心“死亡之屁” / 165
这种毛病要不得 / 165
放屁也得“定量” / 166
多喝酸奶 / 166

腹部按摩法 / 167

+ 防微杜渐，小病引发“社交癌” / 168

一种求死不求生的“癌” / 168

什么是尿路感染 / 169

“社交癌”的罪魁祸首 / 170

你是易感人群吗 / 171

厕所里的安全隐患 / 172

贴身的威胁 / 173

小心物理损伤 / 173

孕妇的难题 / 175

洁厕妙招 / 176

孕妇福音 / 176

+ 烟民，是时候管管自己了 / 178

吸烟甚于雾霾 / 178

吸烟的危害究竟有多大 / 179

比肺癌更可怕的慢阻肺 / 181

二手烟防不胜防 / 183

清除二手烟 / 184

成功戒烟好处多 / 184

+ 8020：牙齿的长寿秘诀 / 186

媲美钻石的牙齿 / 186

牙周炎的危害不容小觑 / 187

如何预防牙周炎 / 188

健康口腔的标准：8020 / 191

吃“软”不吃“硬” / 191

选好牙膏很重要 / 192

芹菜“口香糖” / 193

嚼茶叶，吃奶酪 / 193

乌梅绿茶冰糖饮 / 194

救命还是要命？ 全在一个“吃”

✚ 我们吃的都是“毒药” / 196

日常食物里暗藏毒药 / 196

黄花菜里的剧毒 / 197

你吃过龙葵碱吗 / 198

南杏与北杏 / 199

姜居然能致癌 / 200

红薯安全吗 / 201

最科学的洗菜方法 / 201

✚ 杯中秘密：你喝的究竟是什么 / 203

合法的“毒药” / 203

你喝过多少“隐藏”的糖 / 205

你还敢乱喝吗 / 206

果汁的营养没你想的那么多 / 208

不同蔬果的含糖量 / 209

榨汁机的妙用 / 210

最健康的“健脑饮” / 210

✚ 盲目喝汤的代价：肾衰竭 / 212

有些汤可不能瞎喝 / 212

嘌呤是如何引起肾衰竭的 / 213

一切为了你的肾 / 213

喝淡汤也有陷阱 / 214

豆浆的另一面 / 215

豆角也不是善茬 / 215

搭配碱性食物 / 216

BTV 北京卫视

我是 大医生 Doctor

医生不说你不懂

北京电视台《我是大医生》栏目组 著

图书在版编目(CIP)数据

我是大医生:医生不说你不懂/北京电视台《我是大医生》栏目组著. — 南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(我是大医生系列)

ISBN 978-7-5537-5743-8

I. ①我… II. ①北… III. ①疾病-防治 IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第295745号

我是大医生：医生不说你不懂

著者 北京电视台《我是大医生》栏目组
责任编辑 樊明 葛昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经销 凤凰出版传媒股份有限公司
印刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开本 718mm × 1000mm 1/16
印张 13.5
字数 250千字
版次 2016年1月第1版
印次 2016年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5743-8
定价 36.80元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

序

让生命行走得更久远

这是一个讲究专业分工的年代，连保洁工都讲究一个专业性，更不要说“健康”这样关乎身体的大事了。虽然说起健康，每个人都能说上一大箩筐，但是真正对身体的了解程度，常人可能连1%都不到。厨房里最常见的盐可能就是胃癌的元凶，谁能想得到呢？脂肪肝并非胖子、肉食爱好者的专利，即便是体重不到100斤者、素食主义者也有可能患脂肪肝，你能相信吗？这些，都在现实中活生生地发生过。

不同的身体部位，会患上不同的疾病，这个部位出问题，会影响另一个部位；即使是大家不以为意的情绪，都有可能导致身体的器质性病变。这些现象连一个学习数年的专科医生也没办法明白透彻，更别说普通人了。

要想让大众简单、直接、高效地吸收健康知识，并不是一件容易的事情。我来讲，你来听，可能左耳进，右耳出；或者讲得不吸引人，干脆懒得听了。因此，如何使这些健康知识有趣、有料、吸引人，有效地被植入到受众的脑海当中，就成了知识传播者摆在案头的重中之重。毕竟，如果与生活贴得不够紧，不能够解决当前的问题，谁愿意花时间看这些呢？

从《养生堂》到《我是大医生》，栏目组可谓呕心沥血，不断挖掘新的选题，关注当前观众最频发、最亟待解决的问题，同时选取在此方面有权威代表性，且有很高亲和力的医生，因为他们懂得将专业的知识碎片化、形象化、生活化，使之讲起来趣味十足，让观众在娱乐当

中就学到了知识。栏目组的这座“桥”搭得不可谓不辛苦。然而，通过这座“桥”，只有医生才懂得的专业问题，一点点被输送到观众的脑海当中，越来越多的人不仅越发清楚健康的重要性，更明白了如何才能真正获得健康，健康意识和健康知识都显著增加，前期搭“桥”所做的一切工作都值了。

这些年，最频发的健康问题，中老年人莫过于“三高”、癌症，而女性则是生殖系统疾病，如宫颈癌、乳腺癌等居高不下，尤其是那些曾经风光一时的女明星因癌而逝的消息传出来，总会让人心有凄凄；而其他大大小小的健康问题，如不孕不育、尿失禁等，更是让人倍受煎熬又难以启齿……其实，疾病无大小，放屁、打嗝是生理特征，却都有可能由重大疾病引发，讳疾忌医只是缘于对身体特征的不了解。

身体是我们在这世间行走、实现一切人生理想的基础，就像汽车是代步工具一样，要想让汽车保持持续的动力，不在中途出故障，能够行驶得更持久一些，及时给汽车加油，定期去4S店养护，都是必须的。那么，面对终生陪伴我们的身体，我们是不是应该花费更多的心思进行打理、维护，让它也能使用得更久一些，让我们在这世界行走得更远一些呢？

现在很多人也有了体检意识，但这远远不够。充分的健康意识和充足的健康知识，才能让我们更好地使用身体，这便是《我是大医生》的宗旨，将更多、更好、更有趣、更实用的健康知识传达给大众，让大家能够更健康、更有活力，不被生活中杂乱的声音迷失了方向，能够活出生命本应有的长度和高度！

北京电视台《我是大医生》栏目组

2015.12.1