



一位最佳临床医生的
女性身体使用
与维护说明书

从中日友好医院 到和睦家

赵燕玲//著

与妇产科医生
喝杯下午茶



在诊室医生
没时间告诉你的
都在这里

从中日友好医院 到和睦家

与妇产科医生喝杯下午茶

赵燕玲//著



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从中日友好医院到和睦家/赵燕玲著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5551-0418-6

I. ①从… II. ①赵… III. ①妇科病—诊疗—基本知识 IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第074755号

CONG ZHONGRI YOUHAO YIYUAN DAO HEMUJIA

从中日友好医院到和睦家

作者: 赵燕玲
封面设计: 古润文化
责任印制: 陆弟

责任编辑: 陈瑶
责任校对: 曾高兴 田芳

出版人: 韦鸿学
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-53202557 (北京)
传真: 010-53202554 (北京)
网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店
印刷: 北京盛源印刷有限公司
地址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区
开本: 710mm × 980mm 1/16
字数: 150千字
版次: 2015年6月第1版
书号: ISBN 978-7-5551-0418-6
定价: 32.00元

邮政编码: 101109
插页: 2
印张: 13
印次: 2015年6月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

引子



从北京中日友好医院到和睦家

时光飞逝，屈指算来，我也算是一位资深“老医生”了。1989年至今，我从医已25载。小时候作文里写到的理想，弹指间变成了现实，在时空的飞速旋转中，身边的人和世界都发生了奇妙的变化，反倒让人觉得有些不真实。空闲的时候，我很喜欢回想过去，为的是温习自己的成长历程，以便能在行医之路上不忘本心。这医路，开始于一个誓言，然后是日夜不断的学习、学习，再学习。行医25年仍然在学习，因为对生命的探索从来都没停止过。

越来越多的知识、越来越多的经验和体会，让我变得更受病人和朋友喜爱。她们愿意听我讲我行医25载遇到的奇人奇事，以及我们女性身体的秘密。如今，有那么多依赖我、支持我的患者，也包括这本

书的读者。我非常满足，而且心怀感激，希望这本书能让我认识和不认识的女人都能分享我的故事，从中了解自己、懂得自己，让自己的人生更加精彩。

当初，我之所以选择医生这个职业，是我的个性使然，也有家庭的熏陶。我家祖上三代为医，外公在 20 世纪 20 年代毕业于上海圣约翰大学，毕业后分配到上海的一个县城的戒毒所做医官，用现在的话说应该算国家的公务员吧。那时的中国，西医大夫很少，主要给少数富人和受过高等教育的人看病。由于外公为人和善，而且药到病除，被当地人称为“神医”。除了戒毒所里的病人，附近县城的老百姓也都慕名而来，每次他都热心诊治，并且无偿地给人看病。正因为如此，也成就了他跟外婆的姻缘。

外婆是个纺纱工，当时太婆腿上得了血管炎，看了很多医生，用了很多药，也不见好。后来好心人告诉她，你去戒毒所看一下岳医生吧，也许他有办法。于是外婆陪同太婆去了戒毒所求医。外公很快诊断清楚了病症，并用西药很快治好了太婆的病。太婆为了表示感激，就把自己的女儿介绍给外公，结果两人很合得来，最后真的就结婚了。但那时，由于身份的差异，洋学堂出来的大医生和纺纱工结婚在当时的社会是不被接受的。县长不同意他们的婚姻，为此外公辞了工作，还大张旗鼓地娶了外婆。这事轰动一时，在当地传为佳话。此后，外公就和几个同学开了自己的诊所——三友诊所。他觉得无论在哪，总是会有人需要医生的，帮助人消除病痛是医生的天职。

由于家庭的熏陶，我母亲 9 个兄弟姐妹中 4 个学了医。1963 年我母亲从医学院毕业后分配到北京第一传染病院。“文革”期间医院集体下放，因为父亲当时被运动了，她为了照顾我和弟弟，离开了医院，留在了化工部研究院的卫生所工作。卫生所的大夫不仅需要看各种各样的病人，还要负责食堂的卫生

和单位幼儿园里小孩子的保健。男女老少平时磕磕碰碰、头疼脑热之类的事都找他们，有时连生孩子的事也要管。有一天护士接到车间来的电话，说一个女工快生产了！妈妈听了急忙抱起产包就冲到车间去了。在车间接生了一个新生命。至今谈到这件事，妈妈脸上依然充满迎接新生命的喜悦。现在母亲已经70多岁了，依然坚守在她奉献了50多年的卫生所。她为自己的同代人、同代人的父母、同代人的儿孙辈都看过病。他们因为她的热情和精湛的医术而喜欢她，她也因为被这一代一代人所需要而感到幸福。

母亲5年前的一次出诊给我留下了极为深刻的印象，也使我后来对待病人的心态发生了很大改变。那是一个深夜，电话突然响了。“岳大夫，我妈妈快不行了，能来一下吗？我妈想见您。”妈妈放下电话，毫不犹豫地准备出门，我爸也忙起身说送她一起去。父亲已经80岁了，但还是坚持陪她一起出诊。我不理解地问我母亲：“你也没有设备，也没有药，你去看她有什么用呢？这么晚了，你们这把年纪出去也不安全。”母亲说：“她是老病人了，医院已经治不了了。病人的愿望能满足一定要满足他们，何况这也许是她今生的最后一个愿望呢！”看着他们匆匆离去的背影，我的心情久久不能平静，我忽然意识到，内心里的我何其渺小。而母亲与她的很多患者之间的关系早就超越了医患关系，像亲人一样互相惦念。

这样的家庭环境，深深地影响着我。做一个能帮助别人的人、被需要的人，成了我特别向往的事。在大院里，只要有小朋友手划破了，我就会把他们带回家给他们上药。但是无知的模仿也会犯下大错。有一次，我和弟弟在家里玩过家家，我说我做医生你做病人好吗，弟弟同意了。我假装给他看病，然后从抽屉里找到一个白药片给他吃了。没想到半小时后，他开始冲着我傻笑，摇

摇晃晃站立不稳。把奶奶也吓坏了，把妈妈叫了回来。我想：完了，闯祸了，要挨打了！可是妈妈并没有骂我，她把弟弟放到床上，试图让他站立，但是他完全站不起来，对我们的呼叫只是回以傻笑。妈妈让我找到我拿药的瓶子。原来我给弟弟服了爸爸的安眠药！妈妈笑着安慰奶奶说：“没事，睡一觉就好了。”这让我第一次知道了药物的神奇。在小学时的一篇作文《我的理想》中，我笔下的自己成了大医生，拿着激光刀给病人做手术，至今印象深刻。

长大后，我就自然走上了学医的道路。大学是在长春的白求恩医科大学英语医学系读的。我们不仅学习了医学、英语，而且学习了更多的白求恩精神。白求恩大夫成了我的偶像。1989年的毕业实习我选择了北京中日友好医院。那时候中日友好医院建院只有5年，是按照日本的医院设计的，是当时国内环境最好的一家医院，所有的房间和过道都设计了空调安装的空间，所有的被子都是羽绒的，所有的餐具都是硬塑料的，医院有三个大停车场，两个大花园。在那个年代，这档次就相当于今天的北京和睦家医院了。有钱人、大公司的年轻人、外国人都去那里看病。挂号费比其他医院贵一倍，一般医院五毛的挂号费到中日友好医院就变成了一元，而且不能报销。由于挂号费贵，地理位置偏远（三环外），不能报销，使得病人相对较少。宽敞明亮的病房，安静、干净而温馨的诊室，科幻片里太空船一样的手术室，不仅让我这个医生感到宁静和愉悦，更使病人感到安宁和舒适。来看病的人多是中国最先富起来的人和大使馆的外国人。我们的外宾病房让我的英文派上了大用场。做实习医生的第一年，开始，全院主要临床科室都要轮转，包括内科、外科、妇科、儿科。通过直接面对患者，跟着科室医生查房、看病人，我渐渐了解了各种疾病的处理模式。

1990年我被中日友好医院正式录用，开始了为期五年的住院医师之旅。

刚进医院面临分科的选择，由于我对死亡有着天生的恐惧，所以在被询问想去什么科室时，我说：“哪里死人最少，我去哪里。”作为医生，虽然我们了解死亡，但是跟所有人一样，我们也害怕面对死亡。医生的心情和病人、病人的家属是一样的，只有看到病人和家属开心，医生才会开心；而病人离世，对任何一位医生来说都是一次与死神斗争的失败。心情能好吗？因此不要失败，要天天有成就感，能够开心工作，成了我的追求。医院领导说：“天天开心的地方有啊。那里天天有人送红鸡蛋、送喜糖，就是很累，也很脏。”我忙不迭地说：“主任，我愿意去，开心就好，我不怕累。”后来我被分配到了妇产科，开始了终身为女人健康服务的医生生涯。

进了妇产科才知道，这里其实并非我想象的那么简单，这个科室每天也在和死亡打交道，而且某些时候比其他科室更显艰难。那个年代有句顺口溜：“金眼科，银外科，又脏又累妇产科。”这话一点不假。但凡有点关系，能认识医院领导的都不会去妇产科。像我这样自告奋勇去的不多。产科要接生孩子，除了没早没晚地等待妈妈肚子里胎儿的召唤，还要面临血、尿、粪便、羊水的“洗礼”。由于那个年代的特殊引产方式“蓖麻油炒鸡蛋”，使得以前的产科大夫少有身上没有被喷过粪的。羊水算是最干净的了。接生的时候，产妇憋不住了，黄黄的粪便喷到刷手衣上，医生会自嘲：“哈，发财了，黄金万两！”然后换身衣服再来。有人问我臭不臭，现在回想起来，却没有什麼“臭”的印象。也许是久闻臭而不觉其臭了吧。有好几次在接生时，胎儿头娩出的瞬间了，突然一股羊水扑面而来，由于一只手要托住孩子，一只手要保护产妇不要受伤，只能任羊水洗面。眼镜花了，护士上来帮我擦干净，继续完成接生。护士还会开玩笑说：“怪不得赵大夫皮肤那么好，原来每天可以羊水洗脸啊！”当时我

也确实想：嗯，这是上帝给我的奖励吧。有时，胎儿宫内窘迫，娩出后为了避免污染的羊水被胎儿吸入肺里，我们会迅速地用吸壶吸孩子的鼻腔、嘴、食道和胃。那时的条件有限，医生要亲自用嘴去吸一个带有吸壶的吸引管。经常因为羊水太多了，一不留神，胎粪污染的羊水就被吸到嘴里了。我们会迅速吐掉口中的污物，换个吸壶继续吸，直到吸干净，孩子响亮的哭声成了我们胜利的号角。那种喜悦可以让我兴奋一整天，早已经忘掉了脏累和接生时高度紧张的状态。这就是大家嘴里说的又脏又累的妇产科。

实事求是地讲，那时候的感觉虽然累、紧张，但从来也没有别的想法，心情还是挺平和的。同事们之间也常会开开玩笑，医生的幽默感是很重要的，当你有一个良好的心态时，也会让周围的同事轻松起来，同时也会带动病人的心情好起来，让患者从担心、焦虑、抑郁、恐惧变得自信而乐观。

现代医学心理学告诉我们，在疾病面前，心理决定了 80% 的预后。一个好医生必须让他的病人树立信心，才能最大程度地去战胜疾病。而且人与人交往都会产生感情的，你对你的病人用心了，他会感觉到的。因此他会相信你，愿意很好地配合治疗，临床疗效就会很好，这样良性循环，治愈了疾病，医生也获得了自我认可和成就感。这样一次次的认可和逐渐积累的成就感，能让一个医生迅速地成长起来。长此以往，他就能成为一个病人喜欢的自信而给人安全感的医生。从医多年，我有这个体会，患者相信你，你就更有信心。遇到难题，冲不冲得过去，要看病人和医生有没有默契、有没有这个勇气。互相不信任就互相害怕，那就只能原地不动，最终受伤害的不仅是病人，医生也会因万般的无奈而产生很强的挫败感。

在 20 世纪 80 年代末和 90 年代初，中日友好医院的病人比较少，因此每

个病人可以有很长时间和医生交流，像朋友一样。看病也很阳光，患者几乎不会质疑医生的诊断和处置，医生也不知道什么是提成。病人为了感谢医生，有送鸡蛋的，有送大枣的，有送香油的，有钱的会请大家吃顿饭。有一次一个河北农村的病人送了一大筐自家种的李子。主任让大家来吃，病人看医生、护士吃得很开心，高兴地跟我们聊了很多，这样我们的关系就近了很多。当医生虽然累，但是治愈疾病还是件挺快活的事。开刀的医生开完刀有成就感，看病的医生把病看好有成就感，像我让不孕的患者怀上孩子了，这种成就感和满足感难以言表。那时工资都是固定的，按照工龄来发。没人想自己挣的钱是多还是少。医生为之自豪的那种成就是花钱买不来的，它是对自我价值的肯定。生命无价，为生命付出的努力是崇高的，也是无价的。我热爱医生这个职业，因为它是一个可以让我“以我的生命守护你的生命”的崇高职业。

我在大学里学的是英语医学，英文比较好，所以我在中日友好医院的外宾门诊和外宾病房接诊的次数比较多，练习英文的机会也就多了。一个偶然的机，我先生被派出国，可以带夫人，所以我也去了美国，并找机会在纽约一个大学学习，看他们搞研究。当了主治大夫以后，由于我喜欢内分泌，主任给了我一个研究方向，研究绝经后骨质疏松症的防治。也因此，我认识了很多国际上知名的教授，也获得了很多出国学习和学术交流的机会。2003年，我在美国学习，没能如期回国，医院判定我为自动离职。命运有时就是这么突然地给你一击，不知道什么时候就有转折性的变化。从那时起，我就离开了我的第一所供职了13年的、让我成为真正的医生的，也是我热爱的医院——北京中日友好医院。

凭心而论，在此之前，尽管我们一起分到医院的同学有一半都弃医从商

了，但我从没有任何离职的想法，天天挺开心的。同学每次到医院看到我像小水獭似的忙来忙去总会感叹：“你还这么敬业啊！”那时的我虽然结了婚，生了孩子，但是先生和母亲给我的支持，没有让我分心，反而让我能更加全身心地当医生。也不知道哪来的干劲，我除了医院的工作，还在 SOS 急救中心兼职做全科医生、急诊医生和妇科医生。如果让我主动辞职离开公立医院，当时我是肯定做不到的。其实就是因为这么一个阴差阳错的事件，我离开了体制内的医疗系统。

2001 年我开始了第二份医生工作——SOS（国际紧急救援中心）诊所的工作。在 SOS 诊所，有很多外国医生，大部分是急诊医生和全科医生。在这里工作的三年，让我和许多优秀的外国医生有了更密切的接触和交流。从他们那里，我学到了医生应该担当的责任，学会了医生的幽默，学会了如何坦诚地与病人交流。开始工作前，我接受了 15 天的西方医疗模式的培训。从一个专科医生开始横向发展，成为了一名全科医生和处理紧急情况的急诊医生。白天做全科医生和妇产科医生，晚上值班就是急诊医生。这让我觉得自己更像一个医生了。因为除了女人，我还可以帮助更多的人。如果有人晕倒，我敢立刻站出来帮助他们。要在以前，我会很害怕别人知道我是医生，自己会在心里说：“我是妇产科医生，晕倒这种事不在我的执业范围内。”三年时间里，我什么病人都看，老人、小孩，男人、女人，丰富的临床工作为我的医生生涯积累了宝贵的经验。

起死回生，对医生是一种挑战，而且大多数是以失败告终。即便如此，医生还是从不轻易放弃希望。对于惧怕死亡的我来说，这份工作真是一个挑战。

那是一个圣诞节的晚上，我和一个骨科医生值夜班。半夜，突然护士敲门敲得很急，说有一个危重病人需要抢救。我们急急地冲到抢救室。抢救床上躺着一个二十多岁的全身青紫的年轻女人。护士报没有血压、没有呼吸、没有心跳。看着一条直线的心电监护，我们两位医生和护士一起开始了心肺复苏的抢救。在这之前，除了理论我完全没有抢救这种病人的实战经验。但毕竟 SOS 是一个培训急诊医生的地方，平时我们虽然没有机会接触到病人，但是我们经常练习，以备突然的事件发生。所谓“宁肯怀才不遇，不能遇而不才”。那天我们配合得相当默契。每个人都做好了角色的角色。两名医生一个人捏球给氧，另一个人做心脏按压，护士在那边给药，一个护士通知增援医生到场，一个护士负责记录。心脏按压是一个很辛苦的工作，为了保证按压质量，两位医生必须默契地不断轮换。大家的眼睛都盯着心电图。经过几轮紧张的抢救后，在大家都筋疲力尽时，我们终于兴奋地看到心跳恢复了！当时在场的医生和患者家属，都大叫起来：“心跳有了，心跳有了！”护士报：“血压可以测到了！”那个激动的场面，现在我还记忆犹新。回想起来，哪里有惧怕，有的只是全心全意的抢救，就像投入一场肉搏战！这一次的成功经历，让作为妇产科医生的我兴奋不已，真的没有什么能比这种成功更让我高兴的了。像这种抢救，经历过哪怕一次，对医生来说都是一个很宝贵的财富。一个曾经从死神手里抢回过生命的医生，下次再遇到这种急救就会更有自信了。医生的自信来自不断的成功。

在 SOS 工作期间的经历，后来也为我做一个自信的妇产科医生打下了坚实的基础。见过了这么多重病人，处理过这些事情，就有了能把握好不同情况的底线。我的很多病人喜欢我的原因之一就是我的自信。这种自信能给

她们带来安全感。每次她们带着恐惧和不安进入我的诊室，我会尽力让她们带着舒心的笑容离开。恐惧来自对事物的不了解。病人求医，无非要了解自己的情况是否需要担心。而作为医生，我们了解疾病，向病人解释清楚了，病人懂了也就不怕了。我想这就是患者要看医生的目的。我很欣赏我国著名的影像学家李铁一教授说过的话：医生是责任活儿，应该把责任和压力担在自己身上。

如果没有这些经验，医生就非常害怕突发事件和危重病人，恨不得把这烫手的山芋赶紧扔掉。说话模棱两可，留有余地。其实每个医生成长历程中都有这个过程。我也有过害怕、恐慌的时候，担心这病到我手里要看不好怎么办，年轻的时候都会这样，这就是为什么我们要做5年住院医师外加1年的住院总医师的原因。临床经验是书本上学不到的。

SOS虽好，但我毕竟是一名妇产科医生，2003年夏天经一名美国医生介绍，我来到了我的第三家工作单位——北京和睦家医院，也就是我现在工作的地方。和睦家医院是一家美国商人投资的高端私立医院，在这里医生可以更全面地施展自己的特长。那时，我们科只有五位医生，三位外国医生，两位中国医生，其中的一位中国医生是我国的著名产科教授。我们的病人80%是外籍人士。渐渐地，我融入了这个充满西方文化氛围的医院。它与公立医院的不同，首先表现在医疗理念上。循证医学模式让医生必须对病人有依据地进行个体化治疗。其次是文化差异，在这里我学会了主动和病人打招呼、介绍自己、问好，甚至握手，对于熟悉的很久不见的病人，我们还会有个拥抱。在这里我学会了幽默而形象地向病人解释病情。在这里我学会了给病人检索资料，我会用“还有什么问题吗”来结束这次问诊。第三点不同，就是公正而透明的医疗规程，

只要允许，我会让病人家属参与我的治疗，我会回答他们的一切疑问，我不惧怕家属看我的治疗过程。当然这里的价格与公立医院比也真是天上地下。正是这样，在很多人的眼中，和睦家是一所“富人的医院”。

做医生，简单来说，首先应该是健康的守护神，守护健康，让人们远离疾病的困扰。如果患病了，那医生就是驱魔者，就不能单纯靠爱心解决问题了，还要靠扎实的功底和临床经验，做出准确判断并实施治疗赶走疾病。人家说警察保护一方人的生命安全，我们说医生要守护一方人的生命和健康。

一个社会里，患者的构成如金字塔形。最下面的大部分人都是亚健康状态人群，随着疾病严重程度的增加，从下向上人数逐渐减少，越向塔尖人数越少，最顶上的少数人是已经无药可救的人群。中国医学体系让很多医生从上往下看，大量的医疗资源用于最上面的少数人群。而最下面的最容易将疾病消灭在萌芽状态的群体却无医生来理会。所以关注老百姓日常的健康，普及健康知识对于提高一个国家的人民健康水平是一件非常有意义的事。

不同国家的人受到的健康教育截然不同。这种现象很有趣。在我的门诊中，经常可以看到夫妻来自两个不同的国家。譬如，妻子是在中国大陆长大的，丈夫是在欧美长大的。当我和他们沟通的时候，很容易发现中国长大的妻子的健康知识非常浅薄。她们会说：“不能吃甜的，因为吃甜的会得糖尿病！”有的还会说：“不能吃酱油吧，听说吃酱油小孩子的皮肤会黑！”甚至有一个孕妇告诉我她不吃鱼，因为鱼吃多了，小孩子的皮肤会像鱼鳞！我好奇地询问信息来源，结果她们说多半是老人说的，还有是在网上看到的。一个IT专家告诉我，网上的信息是一堆 DIRTY DATA（脏数据），无意义甚至有害的数据。真的如此啊！我是一个不喜欢出名，也不愿意写书的人，但是面对这些可爱的病人对

医学知识的缺失，我欣然同意了出版社朋友的建议，为女人写本科普书籍。希望生动的故事通过简单、浅显的表述，让女性朋友能了解自己，关注自己，远离疾病，更理性地对待女性生命的规律，更幸福地面对生活。

亲爱的朋友，下面就让我们分享发生在医院里的我们女人的故事吧。也许你就在我的故事里呢。

目录



引子 · 5

第一篇 了解女人，从了解月经开始 · I

月经的秘密 · 3

月经不是脏血 · 7

青春期的烦恼 · 10

围绝经期功血痛变的噩梦 · 14

不同的文化理念决定不一样的生存方式 · 19

它来了你烦，它不来你更烦 · 26

再彪悍的人生，都需要“大姨妈”的陪伴 · 26

女儿随妈，妈妈的现在，也许就是你的将来 · 30

我疼故我在 · 32

痛经到底有多痛 · 34

为什么痛经的总是我 · 35

忍无可忍，无需再忍 · 39

艺高人胆大，怎么用好激素疗法这把双刃剑 · 41

正说激素 · 41



医疗的最高境界不是活命，而是让人幸福体面地活着 · 44

适当使用激素，是技术，更是艺术 · 46

骨质疏松就像温水煮青蛙 · 50

第二篇 总找女人麻烦的微生物 · 63

认识“性病”这个“见不得光”的词 · 65

寻花问柳岂无病 · 65

疾病，与道德无涉 · 66

逃避、羞愧、悔恨都取代不了治疗 · 67

又痒又疼的外阴炎症 · 68

除了尴尬还有痒痒 · 68

疱疹能长在嘴上，也能长在外阴上 · 74

不是医生爱唠叨，预防真的很重要 · 77

治阴道炎要保持一副岁月静好的心态 · 79

阴道炎的偏爱 · 79

遭遇战——战略上藐视，战术上重视 · 85

持久战——坚决治好，不留后患 · 88

防御战——不战而屈人之兵，善之善者也 · 90

阴道异物有时也会伪装成阴道炎 · 92

第三篇 女人——生命的创造者 · 95

无知者无畏，无畏者人流 · 97

女人，请珍惜每一次做妈妈的机会 · 97

人流的代价不是每个人都承受得起 · 99