

哪怕你是一个知识女性
对自己身体的了解程度也可能不到**5%**

只有医生 知道! {3}

@协和张羽 发给天下女人的私信

如果你阅读的是惊涛骇浪
读完后也请放慢呼吸~

张羽 / 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

只有医生知道!{3}

张羽 / 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

只有医生知道!.3 / 张羽著. —南京: 江苏凤凰
文艺出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-8787-3

I. ①只… II. ①张… III. ①女性-恋爱-通俗读物
②女性-婚姻-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第238763号

书 名 只有医生知道!.3

著 者 张 羽

责任编辑 孙金荣

特约编辑 赵 娅

文字校对 郭慧红 孔智敏

封面设计 门乃婷工作室

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 20

字 数 239千字

版 次 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8787-3

定 价 35.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

自序

P R E F A C E

时隔两年，《只有医生知道！3》和大家见面了。

《只有医生知道！》从2010年末开始动笔，5年来，我没有一天不在思考和写作有关的东西，因为我坚信，那些字，对读者有帮助。

曾经有位妇产科主任告诉我，一个病人停经、阴道出血、轻微腹痛，因为看过《只有医生知道！》开篇那个生死时速的宫外孕故事，觉得自己特别像宫外孕，赶紧来到了医院。这位主任在第一时间为她确诊，给她打了一针，问题就解决了。而同一病房当天收治的另外一个宫外孕患者，因为缺乏健康常识，肚子痛还在上班，完全没想过该去医院，最后晕倒在洗手间，被同事送到医院时已经休克，开刀切了输卵管才保住性命。

医生这个行业最大的成就感就是，总会有那么几个人，确实是因为你活了下来，因为你而获得了更有质量的生活。虽说这是一个救死扶伤的行业，客观情况却是，大部分病人谁都能救，多数疾病并不严重或者病人命不该绝，落在谁手里都能活，但是总有那么几个人，是因为你的努力才活下来，开始了新生。对我来说，更幸运的是，除了使用语言、药物、手术刀，笔和文字同样可以用来救人。

生命的无常、人性的复杂与疾病的善变，在医生的世界里被无限放大，面对疾病，医生的无力感并不亚于病人。人世间的真实远比剧本曲折离奇，涉及的医学知识多如牛毛，将二者绝佳地糅合在一起，记录那些真正打动自己、令

自己一往情深并深深相信的东西，让故事精彩好看，又能精准呈现知识，最终让读者在健康问题上少走弯路，才是我们的愿望。我自己也是走了无数次的弯路，甚至走的很多是闭环的重复路，或者死胡同，才最终决定写下去和这样写。成书之时，已和最初的设想完全不同，《只有医生知道！3》在我看来，全是意外。

别人来协和进修带家属，老窦来京却“拐”了个病人。老窦雨夜出诊，手取胎盘，造成农村产妇李二苗子宫穿孔。因为怕吃官司、怕影响晋升、怕被同事中的小人陷害，他没敢告诉病人。但是扔下病人不管、甩手就去北京进修，他又于心不忍，便干脆把病人哄到北京，放自己眼皮底下看着，以便最终把病治好。农民小两口虽然傻傻不知道，也有意外收获，在“环三甲医院大生态圈”盘下一个水果摊，彻底告别黑土地，开始了轰轰烈烈的人生创业。

一个处于事业上升期、胆小怕事的小县城医生，在各种怕、各种不敢的重压之下，治好了病人的病，还彻底改变了一家人的人生轨迹，这是一个喜剧，也是一个名不见经传的、善良的小人物行医过程中的大慈悲。故事写到最后，我以一个你必须笑的段子结尾，自己却掉下泪来，为一个人在心里走过的那些弯路、重复路和死路，为中国医生行医的不易，更为中国病人求医的艰难。

俗话说“治病治不了命”，除了讲故事、写知识，我还奢侈地希望能够帮助女性建立起科学素养，认清身体的结构、性别的局限，认清该以何种心态面对生活，确保在人生最关键的几个点上做出的决定都是慎重、知情和自主的。

以前我逢人就劝“早生孩子，多生孩子”，有点儿职业病，或者叫生育控。但任何一个人的三观都不是世界的尺度，任何人都没有资格对别人的生活指指点点。经过反思，我劝别人时有前提了，那就是女性愿意成为母亲，如果她不愿意结婚，也不愿意生育，那完全是个人选择，别说医生，就连父母兄弟也没资格指手画脚。

这世上比真理更重要的，是女性自主选择的权利。

然而，这个选择是有前提的，你可以选择生育，也可以不选择，前提是你要知道，你的生育能力。这个选择的按钮并非永远掌握在你的手里，不是任何时候你都有机会按下，因为你的生育能力并非如影随形，不离不弃。

上帝造人是不公平的，每个女人口袋里有多少个卵子可用，不完全一样，人群中每 100 个女性就有一个会在 40 岁之前绝经，这叫卵巢早衰，有些女性初潮后只来过几年月经就彻底绝经了，需要长期激素替代治疗。

曾有一个停经 3 个月的 38 岁女性找到我，希望帮她查查胎儿的情况，检查后我告诉她，你没有怀孕，你可能再也不会来月经了。

冷峻的事实就是这样，停经后你真的不知道是怀孕先来，还是绝经先到。人类生育有它的黄金年龄段，在 21~30 岁，女性处于生育能力的高峰，之后便开始走下坡路。35 岁之后，不仅卵子的“库存”变小，卵子的质量也开始下降，不仅不容易受孕，流产的风险增加，分娩有染色体异常先天愚型胎儿的风险也成倍上升。

虽然在理论上，女性在绝经之前都有可能怀孕，然而生育力的丧失却是在绝经之前的几年已经发生。40 岁女性每个月的受孕几率只有 1/100，即使做试管婴儿，成功率也只有 30 岁女性的 10%，而且超过一半的人已经无卵可用，需要靠别人赠卵。2014 年加拿大妇产科协会发布指南明确指出：妇产科医生有义务提醒那些二三十岁正处于生育黄金年龄段的女性选择生育，如果不打算生育，需要告知这部分女性，她们在 30 岁之后将面临生育能力的下降。

什么是理想的人生？这太难有标准，或者可以总结为一个人总是在对的时候做对的事情。生育也许并不是女人一生中唯一的大事，但是如果这件事处理不好，会影响人生中的那些真正的大事。

看来，我还要把这个职业病捡回来，有生之年，继续唠叨下去。

着手写作之时，我已经到了懂得保持沉默的年纪，懂得应该少引发争议，说一些放之四海而皆准的话，做一个精致的既得利益者。医生的职业，不主张

整天跑到公众面前喧嚣，它讲究默默耕耘。但我始终认为，在国家医疗改革的大潮中，医生作为知识分子不能集体沉默，医生群体不能被动，要让全社会都知道那些只有医生知道的，让医学殿堂不再神秘高冷，让医患之间的距离越来越小，让医疗真正温暖起来。不仅如此，医生还应该勇敢地走出白色巨塔，进行自我反思以及行业的自我救赎。

范仲淹说“宁鸣而死，不默而生”，思考不会无用，任何话语能够引发思考和讨论就是好的。我是一个对生活没有什么要求但是内心奢侈的人，通过写作，对别人的生活哪怕有一些些的帮助也好，读书不一定能够改变命运，老天管着呢，但这些只当是我作为一名医生发自内心的善意也好，或者哪怕只是作为我对自己所处时代的一个忠实记录。

写作如同修行和积累美德，本身就是回报。它使人获得心灵的安宁，自我肯定和自我接受，虽然自己还是一个谨小慎微的柔弱女子，但是你能感觉到有一个重重的人生砝码放在自己这边，无论世俗的一切如何来烦扰，也无论它来得多么猛烈，你都能沉静抗衡，起码不被吹得东倒西歪，没了分寸，乱了阵脚。

写作是一件孤独的事，困难的时候，你要想象一个有趣的读者、一个真实的人类在看那些字，还要认清自己的痛苦对别人毫无价值，才会甘愿跳出自己，用好听的故事讲述对读者最实用的健康知识和身体智慧。

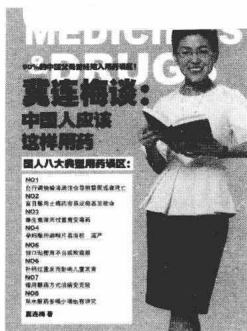
行医和写作令身体疲惫，都要靠最朴素的劳作和空旷的英雄梦想一点一点推进，这也是我认为唯一值得过的生活。

新书问世，掩卷而泣，我把真心献给你……



2015年12月6日 于北京

《冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）》



作者：冀连梅
出版时间：2016年1月

中国向大众普及用药第一药剂师冀连梅，应微博、微信百万粉丝要求，专为中国妈妈和宝宝量身定制。

书中针对0~6岁儿童和孕产妇用药问题，从孕期用药、哺乳期用药、补充维生素、打疫苗、湿疹、感冒、秋季腹泻、蚊虫叮咬等多个方面进行了讲解，就对症用药、对症护理、药物的购买与使用等给出了详细的指导和建议。全书更配以生动有趣的手绘插图和“一图读懂”，让您一看就懂，轻松照做！最贴心的母婴科学用药全方案，让妈妈在最特殊的时期、让宝宝在最脆弱的年龄段也能得到周密细致的医学护理，真正做到放心用药，安全用药。

* * *



作者：[德]朱莉娅·恩德斯
出版时间：2016年1月

《肠子的小心思》

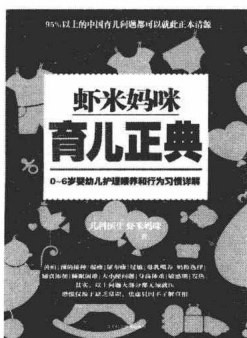
2014年德国最畅销图书，年销售超过100万册，荣获德国读者选择奖2014年度金奖。版权已授30多个国家和地区，全球销售狂飙500万册。

肠道的自白。关于肠子，你应该知道的，不止吃喝拉撒！肠道组成了人体2/3的免疫系统，能制造20多种人体激素，它有自己独立的“大脑”，它从食物中汲取能量并提供给我们的身体，它训练着我们的免疫系统。

肠道健康了，不吃药病也好了，皮肤变光滑了，身材更有线条了，这都是肠道默默为我们做的好事！

* * *

《虾米妈咪育儿正典》



作者：虾米妈咪
出版时间：2014年7月

《虾米妈咪育儿正典——疾病篇》将于2016年5月震撼上市！

亿万中国家长最关心的幼儿疾病护理常识，独生子女一代最缺乏的二胎养育知识，统统收录其中。

微博百万粉丝验证，千万新手爸妈强烈推荐，最适合中国人的育儿方法首次集结公开！

数百万父母心中母婴育儿领域的“业界良心”，和美国育儿专家斯波克、日本育儿专家松田道雄并肩的中国育儿专家虾米妈咪，针对0~6岁儿童养育问题，从日常护理、营养与喂养、生长发育、行为习惯等方面进行详细讲述，中国父母会遇到的育儿难题，绝大多数都能在这本书里找到答案。

目录

CONTENTS

第一章

一病修得同船渡

01. 老窠进京记 / 002
02. 20 出头 4 次流产，胎盘粘连命中注定 / 005
03. 有时候该子宫决定的，别让大脑决定 / 012
04. 手术刀最害怕遇到的是黄色 / 019
05. 产后补血王道：吃肉！吃红肉！！ / 025
06. 不交代真相也是一种慈悲 / 030
07. 残留胎盘有时可以自然脱落 / 037

第二章

阴道不是“艳照门”

01. 外阴整形两大原因：看着不爽和用着不爽 / 046
02. 弧形双蒂瓣法，整形整出了么蛾子 / 050
03. 小阴唇整形逻辑：先悦己，再悦人 / 054
04. 自慰事儿小，异物麻烦大 / 059

05. 颜色和松紧绝非他拒绝你的真正原因 / 064

06. 缩阴：4~6周“凯格尔运动” / 068

07. 私处整形解决不了人生的全部问题 / 071

第 三 章

我自己悲催的剖宫产经历

01. 身怀巨大儿，一刀解千愁 / 076

02. 奶水不够？一个困扰无数人的伪命题 / 082

03. 警告：产妇能让尿憋死！ / 092

04. 剖宫产后头痛？十有八九“打穿了” / 097

05. 一个定律：找熟人看病，容易出事儿 / 104

06. 二次穿刺，做还是不做？ / 109

第 四 章

比病更难治好的是人

01. 病人常常是医生之师 / 116

02. 几乎每个妇科肿瘤医生都遭遇过“二进宫” / 120

03. 医生做决策怎样“看人下菜碟儿” / 123

04. 怀孕和流产的辩证法 / 127

05. 肚子里的女宝宝也会得卵巢囊肿？ / 132

06. 性格决定病程 / 136

07. 大三阳母亲照样可以哺乳 / 142

08. 乙肝歧视，其痛诛心 / 147

第 五 章

我们的一生会怎样告别

01. 被误解的色老头儿 / 158

02. 花痴是老年痴呆的另类表现 / 164

03. “生前预嘱”的智慧：向死而生，方得始终 / 168

04. 人生无痛清盘才是真喜乐 / 172

05. 陪伴，趁还来得及 / 177

06. 我曾勇敢地活着，我想有尊严地死去 / 181

第 六 章

只有医托儿知道的丛林法则

01. 检验科的水比海深 / 186

02. 找准医院挂对科是门高级学问 / 191

03. 好大夫怎样挑？活好品端名头高 / 199

04. 一路绿灯不等于一帆风顺 / 210

05. 敢拿红包的大夫大多有两把刷子 / 225

06. 手术台上的隐形守护神：麻醉医生 / 235

07. 大型外科手术首选有传承的教学医院 / 248

第七章

在澳门，这样做医生

01. 病人对自己的隐私拥有绝对话语权 / 258
02. 医学探索诚可贵，病人感受价更高 / 262
03. 术前核对制度：360度无死角 / 268
04. 内地“建档”大业 vs 澳门分层医疗 / 272
05. 妇科检查如此温暖润滑不尴尬 / 283
06. 温度比技术更彰显文明程度 / 289
07. 不让B超报告成为孕妇心中“焦虑的种子” / 293
08. 宁小有撕裂，不个个侧切 / 299
09. 产前教育，兹事体大 / 305



一病修得同船渡

|
第一章

01

|

老窦进京记

八月过后，就是九月，北京有了一丝初秋的清涼。

基层医生来协和进修，不管多大岁数、多高年资，在当地医院当了多大的官，都要跟刚参加工作的住院医师一样白天在病房干活，晚上在各个岗位值夜班。在个人生活方面，他们有着各自不同的模式。

有带着老婆来北京的，大多是男大夫。一年时间不短，人类生下来就生活不能自理，有些男人一辈子生活不能自理，在子宫里喝羊水，生下来吊妈妈胸前吃奶，小时候爹妈给做饭，结婚后老婆给做饭。在他们眼里，女人的主要功用之一就是做饭。老年丧偶后，这部分男人也是最快抚平伤痕，欢天喜地续弦的老头。

有带着孩子来北京的，大多是女大夫。她们真心把养育孩子当成和医生一样的事业去做，像阅读医学文献一样，读遍国内外各大流派育儿书籍，在全面综述和荟萃分析后，她们得出结论，孩子不能离开妈，一时一刻都不行。

世界上的很多事情，想着难，做起来并不难，仇人小人都没法真正阻挡你，很多美丽的想法没能实现，都是因为被自己掐死在萌芽中、捂死在襁褓里了。雇一个全职阿姨，托托关系花些钱，在协和附近找一家不是那种全北京人都蜂拥而至的热门幼儿园或者学校寄读，就可以既不耽误自己深造，又不耽误亲子关系和爱的陪伴。

初衷虽好，但凡事都有坏的一面，获益的同时，风险如影随形，悲催的是一年之后带孩子回到家，发现家里没少啥，但多了个小三儿，还登堂入室了。亲子关系弄挺好，夫妻关系丢了。

于是，一些世事洞明的进修医生来北京之前，想方设法把本在家中帮忙的爸妈或者公婆鼓捣走，让老公一个人带娃。通过完全侵占一个人的业余时间，使其在洗澡喂饭陪伴玩耍之余筋疲力尽，手脚都懒得动，再没一点儿精气神用来活动他的花花肠子和生殖器官，最大程度降低男人出轨的可能性。

这样也有风险，一个当爹又当娘的超级奶爸，太容易打动一些女人天生乐于奉献的圣母心，投怀送抱在所难免，况且，这事儿本来也不需要太多的时间和空间。

这道理，我在第一次性的体验之前就懂。

和大志谈恋爱的时候，他家装修了新房子，约我去看。我妈不让去：“一个八线城市的小破房，瞎装修个啥，有本事装上四个轱辘，一路推到北京，给你们当新房。”

我一副窘态，说就是去参观一下，哪有那么复杂。

“瞎参观什么，装修的又不是白金汉宫，也不是祖传下来的名门大院，既没古董字画，又没镇宅之宝，有什么好看的。你们两个给我注意点，大丫头大小子的，别整天找机会往我们大人看不到的地方钻。”这是我妈一直以来对我充满恐吓威胁、粗暴直接的性教育。

我知道她暗指什么，脸红脖子粗地急着辩解：“那是个空房子，连床都没有，我们能干什么呀，你们这些过来人，怎么看谁都不纯洁。”

我妈被我噎得半天没说出话，气得大拍桌子：“反正不让去，有些事儿，不需要床也能完成。”

长大以后我发现，我妈说的都对，但我从来不听她的，我就是要掉进一个又一个必经之路上的深坑和陷阱，灰头土脸、满身伤痕地过属于我自己的人生。

和别的进修医生都不一样，老窦来协和进修没带老婆，也没带孩子，他从东北老家“拐”过来一个女人，叫李二苗。

李二苗是东北偏远小村里的一个农民，关于她的信息，除了我们妇产科医生关注的年龄、月经、孕产次数以及避孕方式，是否识字，具体识几个，一概不详。

02

|

20 出头 4 次流产，胎盘粘连命中注定

我们整天在协和叫苦连天，恨不得拿上大喇叭喊自己是天下第一冤种，其实，基层医生才真心不易。他们不像我们协和大夫，值班就是看好自己的一亩三分地，老窝在当地值班，除了接待已经上门的住院病人、正在上门的急诊病人，还要跟着救护车出诊，负责十里八乡没法上门的女人们。

这些没法上门的女人主要是小病不瞧，拖成大病，瘫在炕上，没法上门；或者毫无预兆，病来如山倒，医生若不及时赶到，轰轰然大厦将倾。

时间不等人，夺命和救命都是一道闪电的工夫。偏远地区紧急呼救，除了开救护车的司机，车上必须有当场就能实施救治的医生和护士，否则一去一回，病人拉到四平八稳的大夫眼前，生命早没了那一口时刻喘着的热气，变作