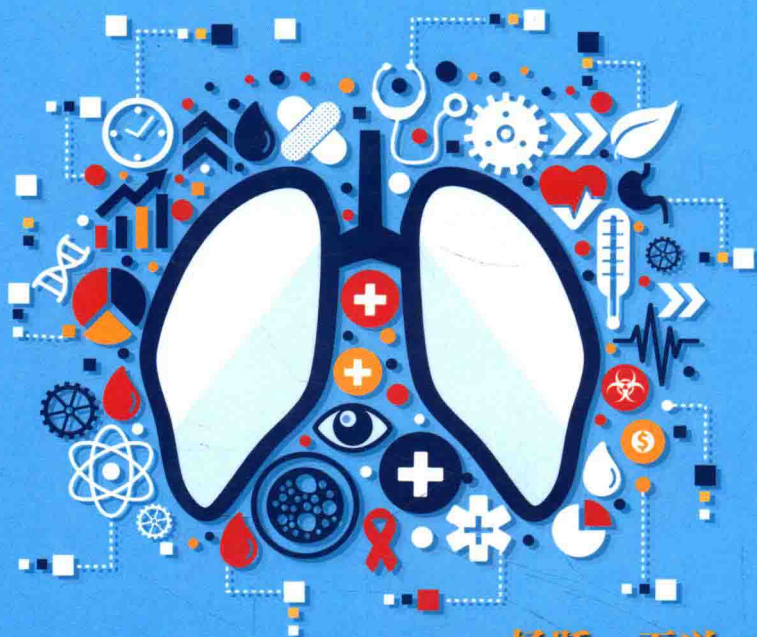


肺 话

肺 要 清 ， 更 要 养



杨跃 王兴·著

北大肿瘤医院教授教您更健康、更自如地呼吸！

向雾霾和肺癌宣战，附赠清肺防雾霾绝妙贴士！

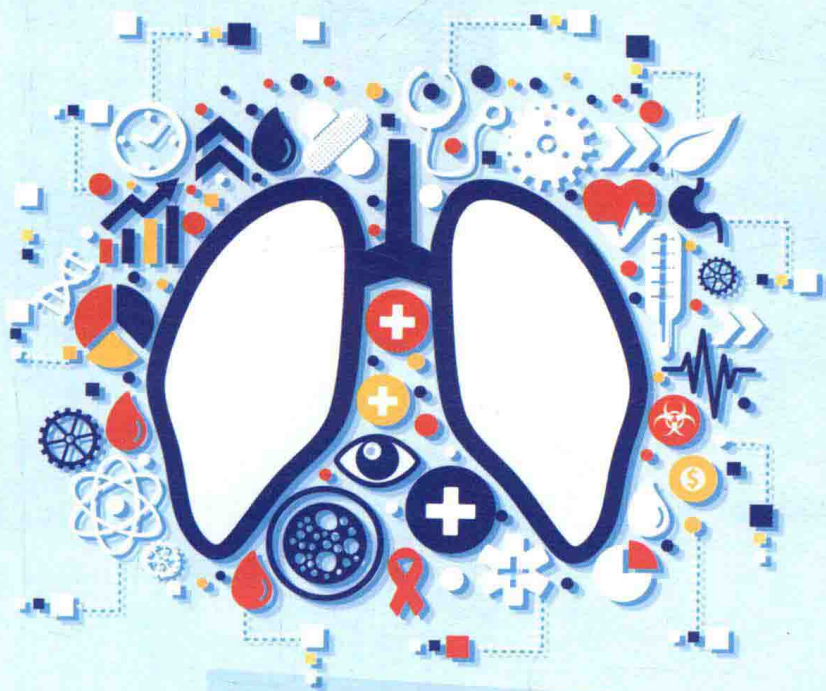


人民卫生出版社

话

肺要清，更要养

杨 跃 王 兴·著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肺话 : 肺要清, 更要养 / 杨跃, 王兴著. — 北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24535-7

I. ①肺… II. ①杨… ②王… III. ①补肺 - 基本知识
IV. ①R256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 110450 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

肺话——肺要清, 更要养

著 者: 杨 跃 王 兴

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 13

字 数: 270 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24535-7/R · 24536

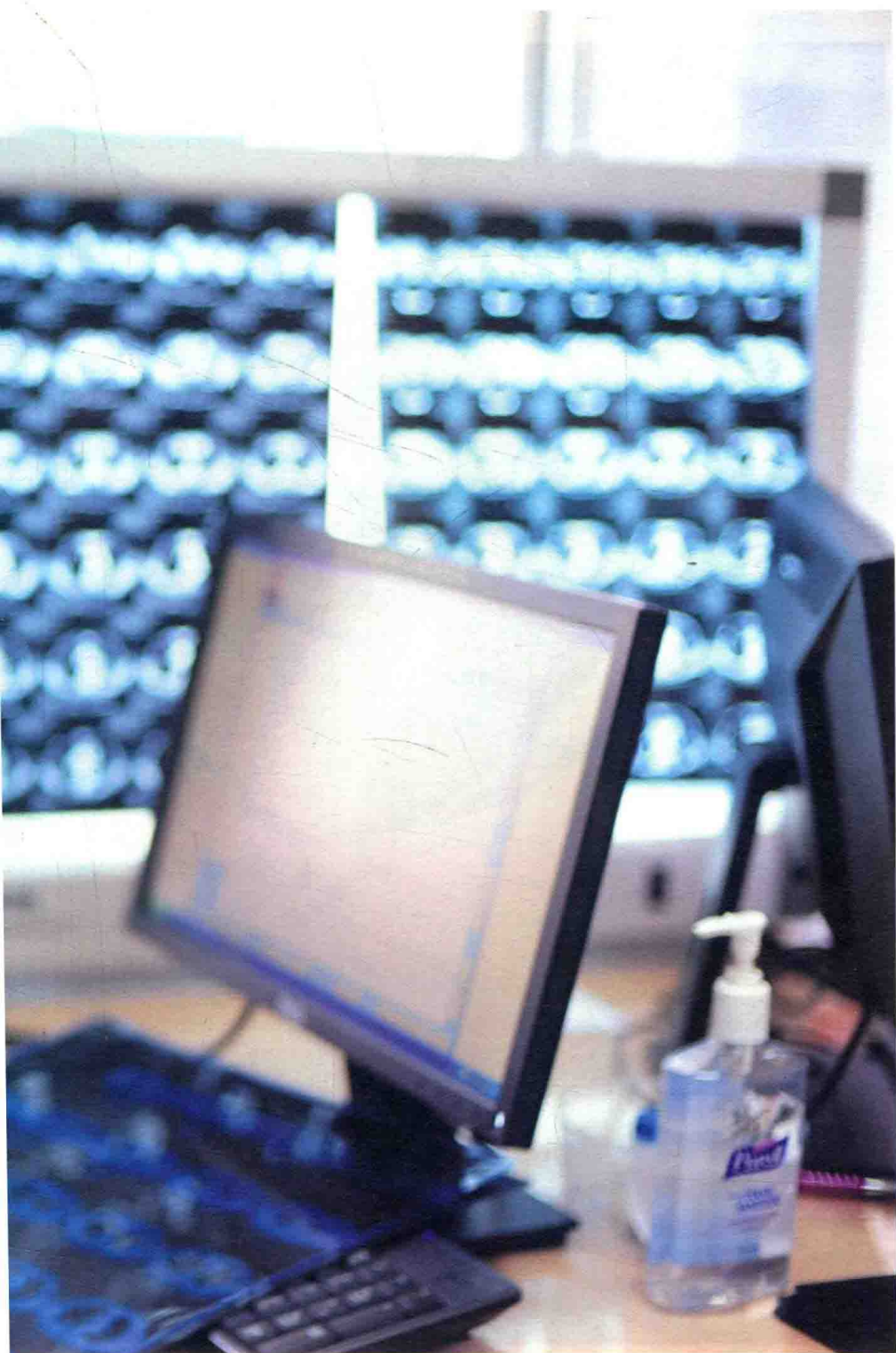
定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

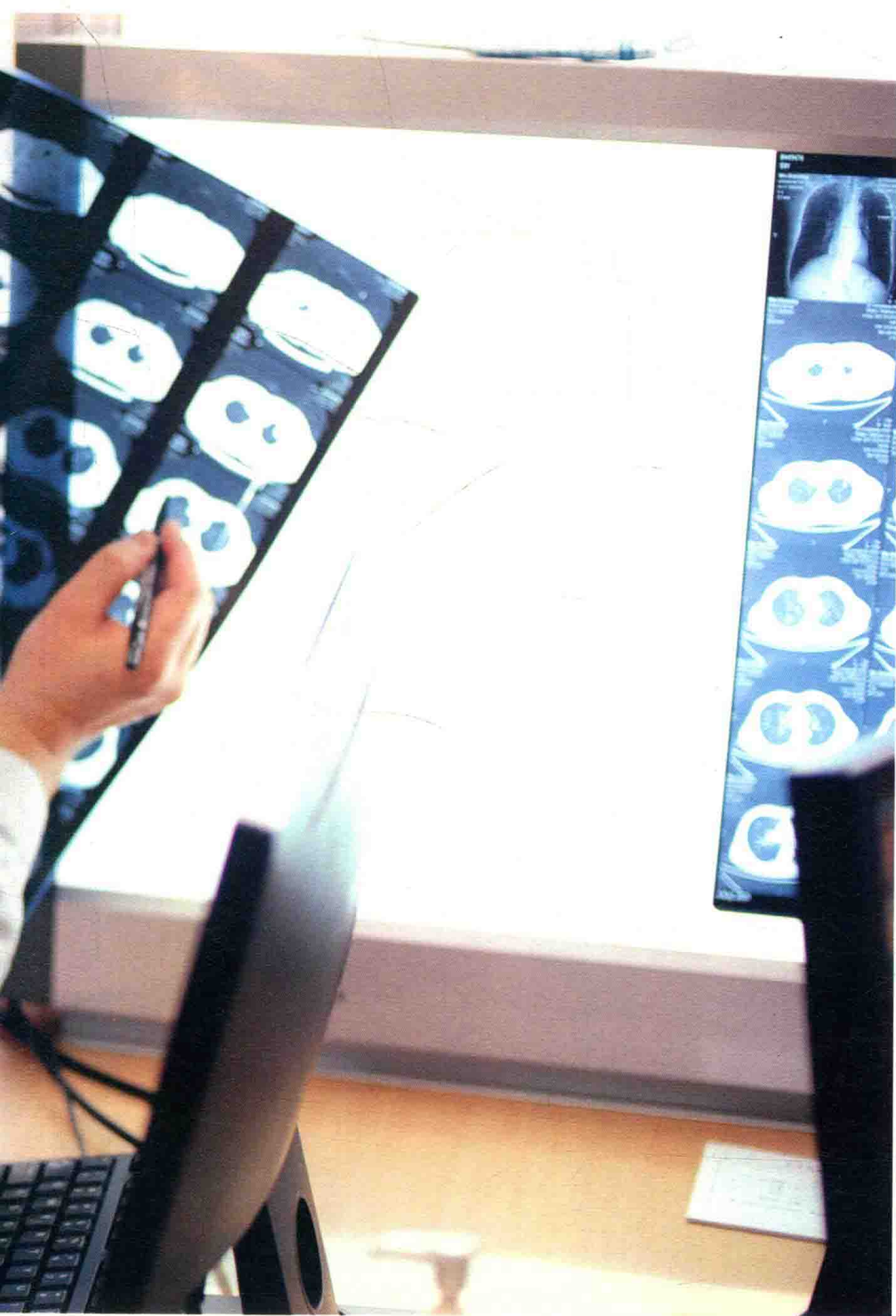
55 检





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com









老大夫的心里话

我在北京大学肿瘤医院胸外科已经工作三十多年了，治疗过数以万计的肺癌患者，也亲自感受着肺癌患者的逐年增加，特别是以年轻的患者，女性患者增加为主。我们也在不断地探索肿瘤发病增加的原因，但是我们并不能像老百姓一样随意去“吐槽”雾霾和污染，我们需要用科学的证据说话，否则就变成了所谓的“砖家”和“叫兽”的造谣了。

“霾”和“癌”这两个字，困扰着当下我们生活在城市的每一个人。每一个人都生活在雾霾之下，而且每一个人都几乎必定会有亲属饱受肿瘤的困扰。所以说这两个字每天都在我们身边，似乎很难彻底摆脱。但“霾”与“癌”的关系，有人不够重视，有人则过于夸大。

一直以来都很希望能够写一本良心的科普书，在这里我们不去鼓吹什么“食疗”和“养生”这些很吸引眼球的词汇，我希望的是每一个老百姓打开这本书之后，可以放心地阅读，去听一个老大夫的肺腑之言，去听科学的声音，而不会有丝毫的担心会被那些“想当然”的谣言混淆。

另外，中国的科普存在一个很大的盲点，我们一直都在



努力做谣言粉碎，然而却丝毫没有对真正的谣言造成任何的打击，因为你告诉了老百姓什么东西对健康没用，却没有让老百姓明白他们到底应该做什么才会更健康。所以那些保健品、补品才应运而生，打着免疫、养生、保健的旗号大肆招摇撞骗。我们至少应当让患者保持一些健康的生活和饮食习惯，就好像英语的课文里说的那样，“多喝水，多休息，你就会好的”。

所以我写这本书，就是希望老百姓既能够知道什么是科学的，也知道自己应当如何去安排自己的健康生活，懂得如何看待中西医结合，学会如何鉴别“不靠谱”的保健品免受不良商家的欺骗，哪怕有一个人，一个家庭可以因为这本书获得幸福，那么我们所有人的努力也都是值得的。

另外，由于工作十分的繁忙，因此文字的执笔工作是由我的学生，也是我们科的王兴医生（在行@狼医生）来完成的，这是我们在探索的一种模式，如何能让老专家在如此高负荷的工作下也能够用书籍的形式来进行科普，如何调动年轻医生的积极性，发挥他们的才华。而事实证明，由于长期的耳濡目染，他能够把我所有想说的转变成老百姓都能看得明白的文字呈现给读者朋友们，我阅读的过程就仿佛是在自己在亲口说下这些话一样。所以我也说，三十年积攒的炮弹，经过这杆枪的发射，终于能够释放出它巨大的正能量。



希望这股正能量和正确的知识,可以帮助您正确的理解雾霾和肿瘤,也让读者真正体会医生的心,让我们坐在一起,开开心心地聊聊“肺话”。

杨 跃

2017 年 6 月于北京

contents

目 录

第一章

实用防霾妙招

《穹顶之下》，我都说了些什么？ / 3

雾霾究竟有什么危害？ / 21

雾霾天吃什么最好？ / 30

雾霾天还能运动吗？ / 41

您戴对口罩了吗？ / 48

空气净化器应当如何选择？ / 60

除雾霾，别忘了给你的鼻子洗洗澡 / 67

第二章

癌症，早已不是绝症

癌症是绝症吗，真的能治好吗？ / 73

细数那些年关于癌症的六大“坊间传闻” / 85

预防肿瘤，有什么好的生活方式？ / 102

中医治肿瘤怎么用最科学？ / 115

中医治肿瘤什么时候最合理 / 129

为你“私人订制”一份体检套餐 / 138

给家人购买一份贴心的保险 / 157



消灭“肿瘤”的小神药 / 168

第三章

说点肺话给你听

得了“小结节”该怎么办 / 179

5 分钟教会你找到“小结节” / 191

做手术到底该不该做“微创” / 203

平扫 CT, 增强 CT, 薄层 CT 分不清楚?

看这里就够了 / 218

一万块的 PET-CT (派特) 有必要做么? / 223

转移就是癌吗? 可咋办? / 230

成功劝说 99 个人戒烟, 我是怎么做到的 / 235

第四章

是医生, 也是病人

当医生成为病人(一) / 251

当医生成为病人(二) / 259

当医生成为病人(三) / 267



术后康复有妙招(一) / 276

术后康复有妙招(二) / 284

治病可不是大夫一个人的事儿 / 292

告诉他,还是瞒着他? / 309

第五章

当我拿起手术刀的时候

外科手术是一种怎样的体验 / 325

外科手术——我与患者两个人的独木桥 / 340

大夫绝对是最希望你能活下去的那个人 / 350

“二进宫”,一定要果断! / 358

外科医生的英雄主义 / 369

附赠贴士

防霾贴士 / 379

防霾小知识 / 381

预防癌症方法 / 383



肺话——
肺要清，更要养

附录

止咳化痰食谱推荐 / 384

清肺养肺食材清单 / 389

清肺养肺水果清单 / 390