

POPULAR MEDICINE

合订本



大众 医学

上海科学技术出版社

POPULAR MEDICINE

合订本



12

大众 医学

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

2012年《大众医学》合订本 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5478-1525-0

I. ① 2… II. ① 大… III. ① 医学 - 基本知识 IV. ① R

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第259275号

《大众医学》2012年合订本

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

大16开 印张60 字数1440千

2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1525-0/R·497

定价: 70.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

新任《大众医学》顾问委员会 主任委员



陈灏珠

1924年生。复旦大学附属中山医院教授，博士研究生导师，上海市心血管病研究所所长，国家教委重点学科和上海市领先专业的学科带头人，世界卫生组织专家咨询委员会委员和心血管病研究和培训合作中心主任。中

国心血管病有创性检查 and 治疗的奠基人之一。

简介

陈灏珠一贯重视医学知识的普及，尽管如今已是耄耋高龄，但仍常利用业余时间亲自参加心血管病防治宣传活动。陈灏珠早在当住院医师的时候，就开始写科普文章。他认为，临床医生要搞科研，也要重视科普。科普文章看似简单，不像科研论文那样追求“高精尖”，但要写好，却并不容易。如何把专业知识通俗化，让老百姓看得懂，可以用，是一门学问。

“

写科普文章也是锻炼临床医生沟通能力、减少医疗纠纷的好途径。科普文章写得好的人，知识面都较广，都善于用最通俗化语言与患者沟通，更容易获得患者的理解和信任。

”



王陇德

1947年生。中华预防医学会会长、北京大学公共卫生学院院长，中国工程院院士。著名公共卫生专家，中国公众健康促进和科学普及领域的倡导者。

简介

王陇德认为，公共卫生工作不是一劳永逸的事情，需要长期、不断的宣传教育，帮助人们从幼年时期开始改变不良的卫生习惯，养成健康的生活方式。他经常撰写科普文章，并在各种场合号召中国人“来一场生活方式的革命”。王陇德希望所有的医务人员都能动员起来，联合社会力量、利用多方资源，坚持不懈地开展公众健康教育。

“

科普做得好，也应该拿大奖，受到国家鼓励，这样才能激发更多的医务人员投身到健康教育工作中来。

”

新任主任委员风采

陈灏珠：写科普文章是减少医疗纠纷的好途径……
王陇德：科普做得好也应该拿大奖……

声音&数据

4 中央电视台：医疗广告将禁播等

微访谈

5 得了脂肪肝怎么办 /范建高
关注新浪网和本刊微博预告：每月25日左右，我们的“微访谈”请专家与读者即时网上交流。

特别关注

6 10院士万字箴言
说平生健康感悟 书无尽新春祝福

平均年龄超过80岁，最年长者已经96岁的医学大师们，为什么仍能精力充沛地活跃在医疗一线？他们平时吃什么、怎么进补、怎么锻炼？
风雨一生的老人们在这里所说的，不仅是自己的健康感悟，也是对您最诚挚的祝福。

大众话题

18 专家解疑：网络，寻药的捷径还是陷阱 /李凯鹏 刘晓

网络上有专业的、长篇大论式的药品信息，也有各种“特效药”“根治药”的药品广告，“鼠标一点，新药送上门来”，这究竟是福是祸？

专家门诊

[心脑血管]

17 诊断冠脉疾病的“新武器”：
血管内超声 /张峰 葛均波

[糖尿病之友]

21 1/3糖尿病患者存在抑郁 /贾伟平

[抗癌战线]

22 大肠癌术后，需防再发和多发
/姚礼庆 李剑

[诊疗室]

24 反复尿感：老年女性的心病
/陈冬欢 袁伟杰
25 腰背酸痛一定是肾病吗 /郁胜强
26 小心不良习惯“弄伤”下巴 /蔡协艺
28 小痔疮 大学问 /王振宜

营养美食

[营养师]

30 泰国野葛根：优质植物雌激素的
天然来源 /房素萍
31 阻断老年病的“祸根”——自由基
/王羲明
32 “食物相克”：没有科学依据 /葛可佑
近年来，“食物相克”的说法广泛流传，所谓的“太医”“大师”们在电视上、畅销书里信口开河。实际上，如果“食物相克”是真的，我们还有什么能吃呢？

34 抓住冬日“食机”补气血 /程海英

35 饮食之道在于“青”
——麦草饮品正当时 /秦佐晴

36 对盐敏感者：应该如何吃 /程蕾蕾

37 抗衰老的生力军 /田磊

38 植物化学物：食物中的抗癌功臣
/姚平

40 防“胆石”饮食 “三要”“三不要”
/李宁

[食品安全]

39 家庭食品加工别马虎 /蒋家骥

41 你用对保鲜盒了吗 /李向辉



[美食秀]

42 节气美食之小寒篇 /戴秋萍

[晒与健康]

44 肾脏：人体中的大“晒”库 /吉俊

品质生活

[美容]

45 “隐形箍牙” 美牙不留痕 /陈莉莉

[运动]

46 居家运动，乐享健康 /周琴璐

[体检]

48 “拍片子”的学问（一）——X线检查
/徐海波

49 看“甲状腺报告”：把握两个要点
/刘春萍

[宝贝]

50 儿童反复感冒：原因多方 对策多样
/董晓艳

[预防]

51 “低焦油”香烟危害低吗 /徐继英



[红颜]

52 让人工流产只此一次
/黄紫蓉 钱金凤

[性事]

53 治性病必须执行的4个策略 /傅志宜

[心事]

54 完美主义考验婚姻 /刘学俊

★ 邮局订阅：邮发代号 4-11

★ 网上订阅：www.popumed.com (《大众医学》网站)

★ 上门收订：11185 (中国邮政集团全国统一客户服务)

★ 本社邮购：021-64845191 / 021-64089888-81440

本期部分图片由东方IC和达志图片提供 本期封面图片由达志图片提供

55 为何女孩越优秀,越容易被“剩”

/陈露

传统养生

[首席专家谈养生]

本栏目在刊出“首席专家”的科普作品同时,还会介绍他们的热销图书,以及人气博客、微博。总之,让您欣赏到各种形式的、真正值得学习和收藏的养生科普。

56 饮食养生书著多 擦亮眼睛仔细选

/温长路

[解字学中医]

58 水——寒凉流动润无声

/任宏丽

[验方]

58 大黄外敷治疗腱鞘炎

/刘国应

健康卫士

[手机版资讯]

59 智能健康大礼全新放送

[科普讲座]

61 肠道健康,让生活更精彩 /傅传刚等

[咨询门诊]

62 冬季皮肤瘙痒怎么办等 /李萍等

[健康城市知识讲堂]

64 健康自我管理:新年要做哪些事

/缪晓辉

[特色科室]

“名院”里有“名科”,“名科”各有“绝活儿”。“特色科室”栏目为您一一展示。

66 代谢病诊疗新理念:

多科协作,防治并举

/第二军医大学附属长征医院内分泌科

68 中国断指再植的“摇篮”:

创伤骨科的中心

/上海交通大学附属第六人民医院骨科

[警戒通报]

71 警惕:降糖药致膀胱癌

71 乱用“胸腺肽”可致严重损害

医患之声

72 一对“换肾人”的特殊婚礼 /戒瑞明

本期《医患之声》里,一位医生讲了他的“绝症”病人喜结良缘的故事;一位读者讲了他抗争病魔、喜获新生的故事。无关职业、无关职称,只要你有故事、有感想,来这里抒怀吧!让更多的人和您一起赞叹健康的可贵,生命的伟大!

73 老来学中医 亲历抗癌康复 /魏纯龙



家庭药箱

[用药宝典]

74 抗“骨松”,钙不可缺但非唯一

/张浩 章振林

[自我药疗]

75 止咳中成药 先辨证,再选药 /陈瑜

76 家庭药箱,备什么 /卜书红

[药物安全]

78 胺碘酮疗效好,副作用也多 /程蕾蕾

健康锦囊

81 舒畅呼吸 增强体质:养生呼吸操

“大众医学-恒寿堂”养生会
会员招募!

顾问委员会

主任委员 吴孟超 陈灏珠 王陇德

委员

陈灏珠 陈君石 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东
郭应禄 胡亚美 廖万清 陆道培 刘允怡 邱蔚六
阮长耿 沈渔邨 沈自尹 孙 燕 汤钊猷 王陇德
吴 旻 吴咸中 翁心植 汪忠镐 王正敏 王正国
肖碧莲 项坤三 张涤生 庄 辉 张金哲 钟南山
曾 毅 曾溢滔 曾益新 周良辅

名誉主编

胡锦涛

主 编

毛文涛

执行主编

贾永兴

编辑部主任

姚毅华

副 主 编

姚毅华 许 蕾

文字编辑

刘 利 黄 蕙 熊 萍

夏叶玲 王丽云

美术编辑

李成俭 翟晓峰

主 管

上海世纪出版股份有限公司

主 办

上海世纪出版股份有限公司
科学技术出版社

编 辑、出版 《大众医学》编辑部

编 辑 部 (021)64845061

传 真 (021)64845062

网 址 www.popumed.com

电子信箱 popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部

(021)64845191

(021)64089888转81440

广告总代理

上海科学技术出版社广告部

上海高精广告有限公司

电话:021-64848170

传真:021-64848152

广告总监 王 莹 13020104358

资深广告经理 章志刚 13801667140

资深广告经理 杨毅毅 13901866600

广告经理 丁 炜 13761546509

发行总经销

上海科学技术出版社发行部

电话:021-64848257 021-64848259

传真:021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号(邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国际标准连续出版物号 ISSN 1000-8470

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印 刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定 价 6.50元

广告经营许可证号 3100320080002

80页(单月附赠32开小册子16页)

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设,上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市(2012-2014年)行动计划中,爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位,不断拓展各类健康自我管理小组活动的内涵和效果。《大众医学》作为指定杂志合作媒体,邀您与健康自我管理同行。



中央电视台：医疗广告将禁播

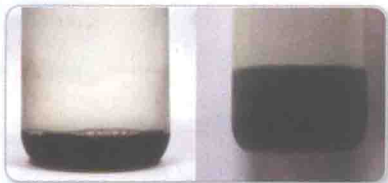
最近，中央电视台公布规定：自2012年1月1日起，中央电视台一套节目每日18:00以后停止播出医疗广告。另外，一套香港版、二套财经、十三套新闻、九套纪录、十五套少儿、四套中文国际及各外语频道全天停止播出医疗机构广告，包括美容整形机构形象广告等。有人认为，作为国家级电视台，央视的医疗广告无疑具有很强的号召力。目前各地卫视中穿插的医疗广告仍不在少数。医疗广告中可能存在虚假夸大等一系列问题，容易误导人，导致上当受骗、延误治疗时机或接受错误的治疗等后果。

陈竺：地沟油属于技术性造假

卫生部部长陈竺最近在一次演讲中指出，地沟油属于技术性造假，由于目前造假技术“升级”，鉴别技术也需要相应提高，加强监管更加重要。陈竺说，让地沟油回到餐桌上是犯罪行为。造假者利用一些技术，让这些油伪装到一般检测技术查不出来。但既然地沟油是加工以后的油脂，而且常常是和其他食物残渣搅合在一起，已经不是单纯的油脂，其物理特征总有一些变化。学术界要设法检测出这其中的变化，注重这种民生问题的科学研究和技术开发。在目前技术手段还非常有限的情况下，最要紧的是加强监管。另外，群众的力量很重要，知道相关情况的人，包括制假企业里面的职工，都可提供有价值的线索。

复旦大学：阴霾天气减少出门

复旦大学环境科学专家对上海地区的雾水进行了收集，结果发现大多颜色较深，甚至呈黑色。雾水中可检测到多环芳烃（可能致癌、致畸的物质），浓度值与国内外其他地区相比偏高。上海大雾中的多环芳烃多来自本地化石燃料的燃烧（如汽车尾气），而且雾水中含有大量金属离子。在大雨前后，雾霾污染物含量要相差500倍。由于上海汽车尾气和工业废气的排放量大，加之起雾或下雨的时候空气湿度大等原因，污染物会在空气中短时间内大量聚集，污染加重。上海冬天污染比春秋要高很多。专家建议，在雾天出行，戴口罩可以起到防护作用；而在阴霾天气，要尽量少出门。因为雾天的颗粒物都是容易防范的大颗粒，而阴霾天气的颗粒则是口罩都无法防范的微小颗粒。



研究人员在上海采集到的雾水呈深褐或黑色

我国慢阻肺患者超过4300万人

世界卫生组织最近表示，如不采取紧急行动消除烟草烟雾等导致慢阻肺的危险因素，预计未来10年全球因慢性阻塞性肺病（慢阻肺）造成的死亡快速增加，到2030年，慢性阻塞性肺病或将成为全世界第三大死因。目前，慢阻肺在全球疾病死亡原因当中，与艾滋病一起并列第四位。目前中国慢阻肺患者超过4300万人，40岁以上人群慢阻肺患病率高达8.2%。该疾病发病率在男性、女性中没有明显差异。世界卫生组织呼吁采取紧急行动，减少与慢阻肺相关的潜在危险因素，具体包括：烟草烟雾、室内室外空气污染、职业灰尘和化学品（挥发性气体、刺激物和烟雾）等。

2/3患者不知道自己患糖尿病

中华医学会内分泌学分会等机构对31个省（区、市）97200名18岁及以上常住居民进行了调查。结果发现，调查人群中约有2/3的糖尿病患者不知道自己得了糖尿病。调查中发现，我国18岁及以上常住居民糖尿病患病率达9.7%，糖尿病前期患病率达16.2%。糖尿病没有得到诊断而听之任之，会损害心血管健康，进而导致一系列严重的并发症。占糖尿病90%~95%的2型糖尿病与肥胖有很大关系。中度肥胖者糖尿病的发生率高于同龄正常体重者4倍，而高度肥胖者2型糖尿病的发病率为正常体重者的21倍。因此，肥胖者、家庭（族）中有人患糖尿病者，要多加警惕，定期体检，一旦确认为糖尿病要及时控制血糖。

**35岁以下吸毒人数达178万**

国家禁毒委员会办公室近日披露，截至2011年11月7日，我国经公安机关查获并登记在册的青少年吸毒人数已达178万。这里说的青少年是指年龄在35岁以下的人群。近年来，青少年成为我国毒品使用的主要群体，占整体吸毒人群的比例已超过87%，使用的毒品主要包括冰毒、摇头丸、K粉等新型化学合成毒品。专家告诫，要远离毒品，决不尝试毒品；慎重交友，能识别是非、立场坚定，不要在别人劝说、诱惑下尝试吸毒；要谨记毒品会损害人的大脑的铁的事实，不做危害自己的事情。

随着健康体检的日益普及,体检时被查出患有脂肪肝的人越来越多。脂肪肝有哪些危害?脂肪肝能不能根治? 2011年11月23日15时,《大众医学》特邀上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任、中华医学会消化病学分会脂肪肝与酒精肝学组组长范建高教授作客“新浪微访谈”,就脂肪肝防治问题与网友交流互动。本期选登微访谈的部分精华内容,与广大读者分享。



范建高:得了脂肪肝怎么办

——名家谈健康系列微访谈

微访谈 0119

sina 新浪健康

问 @福尔摩斯的第六预感:脂肪肝最需要注意的是什么,怎样才能减轻脂肪肝?

范建高V:脂肪肝患者需注意有无肝功能异常、肝炎和肝硬化。非酒精性脂肪肝患者还需注意有无糖尿病、动脉粥样硬化和心脏病,以及结肠息肉和胆结石。节制饮食、增加运动、减少饮酒、慎重用药可防治脂肪肝。

问 @舞动的精灵游戏人间:有轻度脂肪肝,吃降血脂的药物有帮助,有必要吗?谢谢!

范建高V:无论何种形式的脂肪肝,降血脂药物都难以使脂肪肝消退。因此,脂肪肝患者若血脂不高,无需服用降脂药物。保肝、抗炎、抗肝纤维化的药物可以治疗脂肪肝,但并非所有患者都需要用。

大众医学杂志V:若想深入了解脂肪肝防治新知,请登录大众医学官方网站,阅读2008年2期“特别策划”文章:《脂肪肝:你可能不知道的9个事实》。

问 @纳米阳光_NN:肥胖的人基本上都有脂肪肝吧?吃葵花牌护肝片是不是就没问题了呢?求解。

范建高V:肥胖的脂肪肝患者应着力控制体重增长,适当减少腰围。这类护肝药无助于脂肪肝及其伴随的糖脂异常的防治,建议不用,除非有肝转氨酶升高且减肥无效。

大众医学杂志V:脂肪肝病人不宜盲目使用保肝药。有关脂肪肝的综合防治知识,请参阅本刊2006年第10期文章:《脂肪肝需要三张处方》。

问 @金色迷迭香:脂肪肝与乙肝“大三阳”有什么联系吗?

范建高V:脂肪肝与乙肝“大三阳”并无直接联系。“大三阳”个体并不比普通成人更易患脂肪肝,脂肪肝的存在也不影响“大三阳”患者抗病毒治疗的效果。不过,乙肝与脂肪肝并存意味着肝病程度更重、肝损病因的判断更复杂,除了肝硬化风险明显增加外,肥胖相关糖尿病和心脑血管疾病的风险也会增加。

问 @乖乖的像猫一样活着:我丈夫还不到30岁,被查出患有重度脂肪肝,肝功能不好,医生说要注意休息,还开了些护肝、益肝的药。不是说脂肪肝患者应该多运动吗?

范建高V:脂肪肝患者出现持续转氨酶升高,除了需排除是否合并病毒性肝炎外,还要警惕脂肪性肝炎的发生。脂肪性肝炎是脂肪肝的严重状态,如持续存在可能会导致肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。运动和保肝药物治疗并不矛盾,适度有氧锻炼有一定益处,如慢跑。

大众医学杂志V:若想了解国内权威肝病专家提出的护肝建议,请参阅本刊2007年第3期文章:《全国爱肝日:肝病专家赠四条“爱肝”忠告》。

问 @tinyzhu:我妈妈去年查出有中度脂肪肝,她平时饮食很注意的,很少吃高脂肪的东西。请问除了饮食外,还有哪些因素可能引起脂肪肝,生活上还需要注意什么?

范建高V:女性到了中年,特别是更年期以后,基础代谢减慢,而体力活动可能又在减少,如果没有相应调整饮食结构,就容易发生脂肪肝。建议她除了注意节制饮食,还需适当加强锻炼。

大众医学杂志V:脂肪肝患者该怎么吃、怎么运动,请参阅本刊2011年第6期文章:《营养加运动,远离脂肪肝》;2007年第10期文章:《以食养肝,调整饮食:让脂肪肝慢慢脱脂》。

问 @芊茏:脂肪肝有什么危害?听说脂肪肝会变成肝癌,有这么严重吗?

范建高V:脂肪肝的危害取决于脂肪肝本身的进展以及导致脂肪肝的病因及其伴随疾病。脂肪肝,特别是酒精性脂肪肝,很容易发生肝硬化,并可进一步发展为肝癌。营养过剩性脂肪肝并发肝硬化和肝癌的概率较低,肝病进展也较缓慢,但容易发生糖尿病、动脉硬化以及心脑血管疾病,罹患结肠癌等肿瘤的概率也会增加。

大众医学杂志V:若想深入了解脂肪肝的潜在危害,请参阅本刊2009年第10期文章:《脂肪肝患者最需警惕的三件事》。

2011年已经过去，2012年刚刚起步。在这辞旧迎新之际，本刊特别邀请10位中国医学界德高望重的两院院士，为大家送上新年祝福和期望。

这10位院士不仅在各自的医学专业领域享有崇高威望，并且长期致力于公众科普教育。作为本刊的顾问委员会委员，多年来为普通百姓写下了众多精彩篇章。

读者熟悉他们的事迹、他们的文笔，却未必知道他们是怎样工作、生活的。这些平均年龄超过80岁、最年长者已经96岁的医学大家们，为什么仍能精力充沛地活跃在医疗一线？为什么能在紧张辛苦的工作中对生活充满热情？为什么一生风风雨雨却始终保有赤子之心？

来看看他们为《大众医学》读者特别撰写的新年寄语吧！这些宝贵的健康体会、长寿经验，以及对生活的感想，一定能引领大家走向更健康更美好的新一年。

10 院士万字箴言

说平生健康感悟

书无尽新春祝福

策划/本刊编辑部

吴孟超

陈可冀

张金贵 王正国

张泽生

沈自尹

廖晓

王陇法

王陇法

孙燕

专家简介



吴孟超 1921年生。第二军医大学东方肝胆外科医院院长、东方肝胆外科研究所所长，中国科学院院士。我国肝胆外科主要创始人，1996年被中央军委授予“模范医学专家”荣誉称号，荣获2005年度国家最高科学技术奖。

“60岁不是人生的尾声，而是走完一甲子之后新生活的开始，我们要乐观迎接、积极面对。”



王陇德 1947年生。中华预防医学会会长、北京大学公共卫生学院院长，中国工程院院士。著名公共卫生专家，中国公众健康促进和科学普及领域的倡导者。

“新的一年，希望我们每个人都重视慢性病的预防，树立健康意识，培养健康素养，从我做起，从现在做起！”



孙燕 1929年生。中国医学科学院、协和医科大学肿瘤医院教授，中国工程院院士。我国肿瘤内科治疗专业的奠基人和开拓者。

“防治肿瘤需要大家共同关注和努力。缺了我不行，缺了也不行！”



沈自尹 1928年生。复旦大学华山医院终身教授、中西医结合研究所名誉所长，中国科学院院士。我国中西医结合理论研究的拓荒者，开创肾虚与衰老的分子学水平研究。

“长寿，并非要活上100岁，实质上是健康延寿。”



陈可冀 1930年生。中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授、博士生导师，中国科学院院士。我国中西医结合事业的奠基者及开拓者，我国中西医结合老年医学的开拓者。

“懂得修养、保养和营养，人人头顶一片天。”



张金哲 1920年生。北京儿童医院外科主任医师，首都医科大学教授、中国工程院院士，中国小儿外科创始人之一。

“昨天能做的事今天肯定都能做，那么明天也必然能做。天天都能做，永远保持同样的规律生活，也就是永远健康。”



张涤生 1916年生。上海交通大学医学院附属第九人民医院教授、主任医师，上海市整复外科研究所名誉所长，中国工程院院士。中国整复外科的创始人和开拓者，我国颅面外科、淋巴医学的创始人。

“如今养生信息随处可得，重要的是要找到适合自己的养生之道；而且‘知易行难’，贵在坚持。祝老年朋友们真正地‘颐养天年’。”



王正国 1935年生。第三军医大学野战外科研究所一级教授、中国人民解放军交通医学研究所/重庆市交通医学研究所名誉所长，中国工程院院士。中国野战外科学的学术带头人，我国创伤弹道学、冲击伤和交通事故伤研究的主要创始人。

“适当节食、适当运动、心态健康、量力而行，是我在工作和生活中保持旺盛精力的法宝。”



邱蔚六 1932年生。上海交通大学口腔医学院名誉院长、上海交通大学医学院终身教授、中国工程院院士。中国口腔颌面外科、头颈肿瘤外科以及口腔颌面修复重建外科的开拓者之一。

“医患双方必须相互理解，而理解又在于沟通。只有沟通得好，才会减少矛盾，减少纠纷。”



廖万清 1938年生。第二军医大学长征医院皮肤科一级教授、总后勤部“一代名师”、中国工程院院士。著名皮肤病学专家，中国医学真菌研究领域的领军人。

“工作充实了我的生活，让我整个人都有了充沛的精力，去积极、愉快地生活。”

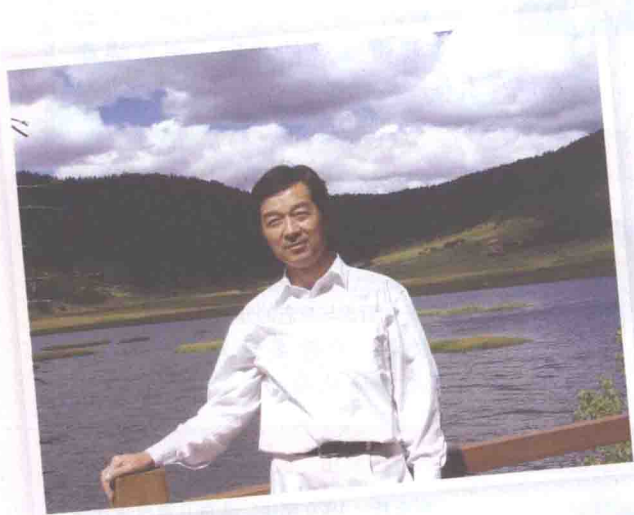


新的一年，希望我们每个人都能重视慢性病的预防，树立健康意识，培养健康素养，从我做起，从现在做起！



慢病快防 从我做起

王陇德



健康是人最宝贵的财富。

当前，心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑卒中等）、糖尿病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺部疾病（慢性气管炎、肺气肿等）、精神障碍等慢性病已经成为人类健康最大的威胁。根据2008年第四次国家卫生服务调查的结果，

我国慢性病患者人数已达2.7亿。

在刚刚过去的一年里，慢性病引起了国际社会的高度关注。“首届健康生活方式和非传染性疾病问题全球部长级会议”在莫斯科召开，第64届世界卫生大会将慢性病作为重点议题之一，第66届联合国大会在历史上首次召开了有193个会员国参加的预防和控制非传染性疾病问题高级别会议。慢性病的防治必须上升到国家战略高度、需要各部门的协同努力和全社会的共同参与，已经成为国际社会的共识。

一旦患有慢性病，目前是很难治愈的。主要的慢性病都与吸烟、酗酒、不健康的饮食和缺少锻炼等共同风险因素有关联。研究表明，通过健康饮食、定期锻炼、禁用烟草等生活方式的改善，可以预防90%的2型糖尿病和80%的脑卒中；良好的健康意识和积极的预防措施，可减少50%的因心血管疾病的过早死亡。预防工作必须是全球防治慢性病对策的基石。

对我们个人来说，养成健康的生活方式可以预防慢性病的发生。譬如适量运动、戒烟限酒、合理饮食、减盐控油等。

新的一年，希望我们每个人都能重视慢性病的预防，树立健康意识，培养健康素养，从我做起，从现在做起！

积极行动，时不我待！

新年健康行动计划，你准备好了吗

2008年，王陇德院士曾领衔执笔，号召中国人来一场“行为革命”。因为众多的慢性病、传染病的发生和流行，与人们不健康的习惯与行为有关，而且其中的许多疾病一旦患上就很难彻底治愈。所以“预防为主”，改变不健康的生活习惯和行为，是最重要、最前沿的一环。



“行为革命”主要包括以下内容，新年的健康行动计划一定不能少了它们：

1. 以步代车，保护环境保护家园
2. 不随地吐痰，预防结核传播
3. 保障食品安全，防止“病从口入”
4. 对吸烟者说“不”，拒绝二手烟危害
5. 勤除“四害”，预防虫媒传染病
6. 管好宠物，控制人畜共患疾病
7. 规范性行为，预防性病、艾滋病
8. 合理饮食、减盐控油，预防“富贵病”

您还有哪些个性化的健康行动计划？赶快写下来：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

坚持一年的健康行动，到年末的时候，再来做个对比：

2012年年初，我的健康“数字档案”：

心率：_____ 血压：_____ 体重：_____ 腰围：_____ 体质指数：_____

2012年年末，我的健康“数字档案”：

心率：_____ 血压：_____ 体重：_____ 腰围：_____ 体质指数：_____

战胜癌症 靠我靠你

孙燕



所以，大家应当首先提高对肿瘤的认识，改变对肿瘤“一无所知”“无能为力”和“不治之症”等的错误观念，确立“可知、可治、可防”的概念，应当人人树立面对现实和积极采取预防措施的正确态度。

二、改掉坏毛病，养成好习惯

2011年是美国国家癌症法案颁布40周年，因此很多重要杂志发表了很有参考价值的看法。总体来说，大家对防治肿瘤是乐观的。《科学》杂志回顾，从上世纪90年代以来，美国有7种常见肿瘤包括肺癌、乳腺癌、大肠癌死亡率有下降趋势，人们对肿瘤的认识带来的药物治疗给临床诊疗带来进展。《细胞》杂志则强调分子生物学的成果推进了临床的进展。《自然》杂志认为，最好的方法是加强我们的防治措施，尽最大努力避免接触致癌物，改掉导致肿瘤的坏毛病，吃出健康，远离肿瘤。

他们提出的具体建议是：改变生活习惯，戒烟和减肥。体质指数增高与食管癌、结肠癌、胆囊癌、前列腺癌、乳腺癌、宫体癌、宫颈癌、卵巢癌、胰腺癌和胃癌都相关。他们认为，1/7的男性肿瘤患者和1/5的女性肿瘤患者与超重相关。

三、人人努力，力争降低发病率

我国目前的现状是：发展中国家常见肿瘤仍然存在，而发达国家的常见肿瘤已经逐渐增多，肿瘤发病率和死亡率都仍然处于不断增高的时期。我们的目标是通过努力使之尽快达到平台期，继而下降。最先可能是死亡率的下降；但我们最终的希望是发病率的下降。

大家都知道肿瘤是一类慢性病，从接触致癌因素到发病往往可以长达20~30年，因此真正是“任重道远”。开头我就说了我国政府正在制定肿瘤防治规划，例如改善环境污染等都必须有政府的投入，但最终很多地方还需要我们自己的参与，例如戒烟、减肥和饮食习惯的改善，等等。所以，防治肿瘤需要大家共同关注和努力。缺了我不行，缺了你也不行！

“不要嫌我啰嗦——大家一定别忘了我们提出的防癌四条共识：远离致癌因素、定期健康查体、治疗癌前慢性病变、锻炼身体保持身心健康。

祝大家新年快乐！”

新中国成立以来，由于很多过去的常见病得到解决，肿瘤在临床上的重要性日益凸显。据近两年的统计，已经占到居民死亡原因的首位。为此，肿瘤的防治已经列入我国“十二五规划”卫生工作重大专项之一。根据我国整个卫生工作将重点前移、下移的总策略，在新的一年里，我对广大读者提出以下建议。

一、相信肿瘤“可知、可治、可防”

近半个世纪以来，我们对常见肿瘤的发病原因，已经知道很多。例如食管癌的发病和亚硝胺、真菌感染以及微量元素缺少有关；胃癌的高发除了前述原因以外，还与幽门螺杆菌(Hp)感染相关；而肺癌的发生则与吸烟、大气和小环境污染等因素有关；结肠癌与脂肪摄入过多、纤维摄入过少和家族性息肉等因素相关；很多肿瘤与慢性感染有关；除了前面所述胃癌和胃的淋巴瘤与Hp感染有关以外，导致肝癌发生的重要因素是乙型和丙型肝炎病毒(HBV和HCV)的长期感染；人乳头瘤病毒(HPV)是宫颈癌和某些口腔癌的致病原因；大家熟知的HIV则是艾滋病的病因；EB病毒是某些淋巴瘤和鼻咽癌的致病原因，等等。

养生之道

热爱生活 自有其乐

陈可冀



人生能有几个秋？过了八十大关，是现代社会上人们所谓的“80后”了，我才真正体验到了人的寿命真的很短。《大众医学》要我对读者说说养生体会，实际上我过日子并不刻意追求，就杂谈一些吧。

一、良好心态，获得生活的乐趣

《论语》有一段话说得很实在：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。其实，不论老年人，还是年轻人，不论青老，都不该非分追求不该有的物欲和虚名。生活的心态要好，平时的心情要好，少花些时间和精力去埋怨和怨恨。

喜爱读书是我人生的一大乐趣与享受，不仅医药专业书，更花很多时间旁及文史等他书、非医药学的著作。往年住房小，没几平米，无处放书，堆在地上，妻子和孩子埋怨家里书太多，满地的书，“脚都插不下去了”。但读书却能使我洞明处事道理。少些心计，多些朋友，少些是非，多交知己。

日常家居，忙碌之余，我每天都会听歌或喜好的曲子。哪怕是小时候唱过的黄白、李叔同的歌曲，也非常喜欢。现代流行歌曲和音乐，我也时常乐此不疲，自感有心情不老、忙而不乱的乐趣。连外孙从美国回来探亲，在冲澡时大声歌唱，我也深感新奇、欣快。传统中医学提倡养心和养性，音乐确使我“放下”“放心”和“放手”，达到自得其乐，闲中作乐的功效，身心得到完完全全的松弛。

二、生活小节，养成独特的“我”

我平时皆于夜间12时前后就寝，一辈子如此。自知不符合卫生习惯，但因喜于夜间看书读报，常不觉已是午夜时分，久而久之成了习惯。现在网络中有关专业信息尤多，我更一发不可收拾。所以，我每天中午要小睡片刻，哪怕一刻钟也行。如果没有这一刻钟“充电”，午后常有一段时间会很“糊涂”。我到国外开会，最怕午间一边吃午餐一边还连带开会、讨论问题，所谓lunch meeting。一听有那样的安排，常常心理上就很反感，就开不好那个会了。

对养生保健来说，平衡膳食是很重要的。我一向食欲较好，所以身体偏胖。我知道该节食，但理论联系实际有距离，毅力不够。并非无知，而是知而未实行，实在值得警惕。

我小时候在老家养成的饮食习性至今不变，这里面还有母爱的无形教诲，实在永生难忘。我特别爱吃洋葱，也爱吃蒜，越洋到美国子女家，吃饺子照样剥大蒜。现在吃色拉如有生洋葱，我仍然十分爱吃。我到韩国和朝鲜开会时，见到餐前常有生洋葱，就很高兴。红色生洋葱含槲皮素较多，对预防血管老化有益处。

三、热爱生活，做自己喜欢做的事

我爱饮茶，每日进1~3大茶杯绿茶或乌龙茶，普洱也可以，不挑剔，三者各有特点，我都爱喝，起到醒神、清肠、解闷等作用，通常早起就是一大杯。

我还爱游泳。游泳是全身运动，我家孩子们从小都能横渡颐和园的昆明湖。散步是老年人最适宜的体力活动，我有时间就坚持，可以驱走疲乏。按理每周3~4次，或每天1~2次，每次30~40分钟，最合适，是一种不花费的简朴的运动，走步而微汗出，动而不劳，蛮合适的。我家中备有走步机，但平日事多，回家一累就“三天打鱼，两天晒网”了，这个也有待改进。

人老了，心态很要紧：年纪大了，要珍惜并热爱生活，多做自己喜欢做的事，心境不可以乱，不可以偷懒和厌倦生活。清代同光两朝帝师翁同龢的一副联语所说“每临大事有静气，不信今时无古贤”可以参照。要懂得修养、保养和营养，头顶一片天；当然，应该是人人皆头顶一片天。

《大众医学》编辑问我：您研究了一辈子宫廷医案，延年益寿的御方想必得之不在少数，怎么从不拿来自己享用？我直言不讳：历代宫廷医方我基本都掌握了解，但我是不吃任何补药的，盖“是药三分毒”。我不愿意给身体横添麻烦，即使是补药，至少也会让肝肾增加负担。

“ 长寿，并非要活上100岁，实质上是健康延寿。 ”

科学生活 健康延寿

沈自尹



人的寿命60%取决于自己的生活方式。如果有了较好的遗传因素和医疗条件，又有良好的生活方式，延缓衰老以至健康长寿就有可能。良好的生活方式要讲究科学，科学的生活方式有四项：就是心理平衡，合理膳食，适量运动，健康生活。限于篇幅，这里只说说合理膳食和健康生活。

合理膳食，推荐“二少三多”食物

老年人由于其生理上的弱点很容易发生高血压、高血脂、高血糖，而且这三者有着密切的内在联系。以最常见亦是最重要的老年高血压而言，世界卫生组织就提出过高血压“三高四低”饮食原则（即高蛋白质、高维生素、高纤维素、低钠、低脂肪、低能量、低胆固醇）。

少吃盐 高血压病人有60%对盐敏感，盐里所含的钠使体内积聚过多的水分，从而升压并加重心脏负担，限盐可改善高血压。

少吃肉 关于少油腻，具体地说就是老年人最好不吃肥肉和荤油，因为动物脂肪富含饱和脂肪酸以及胆固醇，会提高血液中的低密度脂蛋白（称为有害的血脂），使它在动脉壁上沉积如粥样的斑块，形成动脉管腔狭窄，甚至堵塞，造成动脉供血区发生缺血性变，在心脏是心肌梗死，在脑就是脑梗死。所以不论是否有高血脂，老年人最好少吃猪肉，而宜于从乳、鱼、虾、蛋、豆类中摄取必需的蛋白质。

多吃鱼 鱼类蛋白质容易消化，不论深海鱼、淡水鱼都含有不饱和脂肪酸，对高血脂、高血黏度有良好治疗作用，有利于心脑血管病的防治，因此老年人最好是多吃鱼。

多吃豆 大豆的蛋白质组成有人体不能合成而必须从食物中摄取的8种必需氨基酸，所含脂肪主要是不饱和脂肪酸，能降低胆固醇，故而对有高血压、冠心病、动脉硬化的老年人

特别适合。大豆还被发现有一种新的功能，它所含的成分如栲精、黄豆苷、反式白藜芦醇等的化学结构与人体分泌的雌激素极为相似，故称为植物雌激素。缺少雌激素而产生更年期综合征、骨质疏松等症的妇女，多吃大豆或豆制品对健康有利。

多果菜 要多吃蔬菜水果以增加维生素和纤维素。

健康生活，改变不良生活方式

健康生活的反面就是不良生活方式。在中老年人中总有一些人，吞云吐雾、酒醉饭饱、熬夜无度，可谓集“不良生活方式”于一身，久而久之难以幸免于心脑血管病。

忌烟酒无度 吸烟的危害最大，是肺癌、喉癌、冠心病、慢性气管炎的高危因素，不但危及本人健康，而且吸烟者呼出的冷烟雾中烟焦油、烟碱、苯并芘、一氧化碳、氨等有害物质的含量，与吸烟者吸入的热烟雾相比要高得多，使家人被动吸烟，亦由此而受害。

适量饮酒虽可增进食欲、扩张血管、加强循环，但大量饮酒会大大增加体内能量，易使人发胖。长期过量饮酒还会出现程度不等的慢性酒精中毒，损害神经系统，出现步履蹒跚、语无伦次。损及肝脏更为常见，最初为脂肪肝，及后转为肝硬化。

忌“酒醉饭饱” 饮食上除了少油腻、低能量，还要“吃饭七八分饱”。目前倡议的是“早饭饱、中饭好、晚饭少”，这“晚饭少”就是为了睡觉后使消化系统得到休息而不是继续工作，同时避免餐后血糖继续升高。酒醉饭饱一般都是在晚餐时，与“晚饭少”相悖，所以这是一种最不良的生活方式。

忌熬夜泡吧 有些中、老年人经常熬夜打牌或泡吧，生活不规律，打乱了人固有的生物钟，影响了人对环境的适应能力和对疾病的抵抗力。有实验证明，长期生活在无规律而多变环境中的动物会很快衰老，其寿命大大缩短。

长寿，并非要活上100岁，实质上是健康延寿。如何达到此目的，需要找到切实可靠的方法，更重要的是具备坚持的决心。以上列举的科学生活方式，读者可按自身的特点量身裁衣，采取适度的措施，形成对个人的最佳方案。

长寿之福

规律生活 永远健康

张金哲

我今年 92 岁，除了耳聋外，每年查体一切正常。我的原则是：规律生活、持之以恒。

我 70 岁以后的生活规律始终严格遵守：每天定时起床，定时定量吃饭、喝茶，定时大小便；准时上班，看门诊、查病房（领导照顾，2006 年以后不做手术、限制外地活动）；每天定时休息，定时娱乐（看电视），定时运动（80 岁后耳聋不敢骑车，每晚蹬室内锻炼用自行车 5 千米）。偶尔一次因故打乱常规，次日必须恢复回来。

读者朋友们也许会问：您是院士，领导照顾可以不退休，有各种特殊待遇，别人退休后怎么办？我有个美国朋友 Swenson，65 岁就退休了，今年 103 岁，上个月来信说他每天上午仍去木工房做家具。他做的仿古圈椅，曾在展览会上获过奖。

老有所为，老有所乐，这就是我想对大家说的长寿之福。长生不老的提法不科学，因为生物的定义必须是“食、产、死”。但是我

们应该争取“健康天年”。我个人的信条是：昨天能做的事今天肯定都能做，那么明天也必然能做。天天都能做，永远保持同样的规律生活，也就是永远健康。我那个美国朋友 Swenson，97 岁时又拿到 3 年的驾照，他写信给我说：“劳动使人长寿，不劳动长寿也无益。”

我从 2000 年起发生耳聋，听电话困难，交流只靠 E-mail。现在每天下了班坐在电脑前，就越打越熟了。这次为《大众医学》的读者写新年寄语，大概用了 2 个多小时。不过，我只会发邮件、编幻灯、写文章，修电脑等活要找别人。这个技术更新太快，我跟不上，也就不跟了。



坚持正道

颐养天年

张涤生

从古到今，大凡上了点年纪的人，没有不盼着长寿的。就连秦始皇这样杀伐了一辈子的强悍帝王，也梦想“长生不老”。不过他选择的方法不对，吃“仙丹”汞中毒死了！那么，到底应该怎么做呢？《内经·上古天真论》指出：

“上古之人，其知道者，法于阴阳，合于术数；饮食有节，起居有常，不妄作劳。故能形与神俱而尽终其天年。”以现代观点来看，这些养生法门仍然适用。

我今年 96 岁，也算高寿了，照旧上班、写文章，身体也不错。我的长寿之道其实也不稀奇。

首先从“吃”说起。我的经验是清淡为好。几碟蔬菜，少放点盐、油，就足够下饭。荤菜当然不是不能吃，动几筷子尝尝滋味还是可以的。要是和年轻时候一样，看到美食就胡吃海喝，肯定要出问题——消化器官过负荷了！甜食也要控制，巧克力、饼干虽然可口，多吃血糖可就高了。

然后是“起居”。人体有“生物钟”，长期形成独特的节律。年轻的时候熬个通宵，补个觉就能恢复精力。年龄一大，机体各器官、

系统调节、适应能力差，一旦节律紊乱，就不容易调节。更有甚者，有老人熬夜打麻将，神经紧张加劳累，居然倒在牌桌上。所以万事有度，到什么年龄做什么事，没有节制，只会自找麻烦。

保持适当的脑力、体力活动也很重要。有研究表明，多动脑可以降低“老年痴呆症”的风险。平时看报纸、听新闻、上网络，和世界保持接轨，脑子保持活动就不容易僵化。身体也是一样，活动活动筋骨，精神会更加抖擞。我早起做做操，逛逛小区散散步，在家侍弄花草，做点简单的家务，既动身体也动脑。总之，“流水不腐，户枢不蠹”。

老年人没毛病当然好，有毛病就马虎不得。所以一定要常规体检，及时治疗。其实，很多疾病在发作之前都有先兆，如果老年人自己和身边陪伴人员多加留意，就有机会把危险扼杀在摇篮之中。

以上是我的体会，供老年朋友们参考。其实，如今资讯发达，只要稍加留意，养生信息随处可得。不过，“知易行难”，只有坚持遵循正确的养生之道，有病及时寻医用药，才会真正“颐养天年”。

忙而有序 乐观积极

廖万清

工作之乐

刚刚过去的2011年是忙碌的一年,《大众医学》让我说说是如何在高强度的工作中保持健康和高效的。平时,好多患者朋友也会问我:您工作那么忙,却身体好、心情好,是不是有什么秘诀?其实这并不像大家想的那么玄。

平常,我的大部分时间都给了工作,出门诊、带学生、实验研究还有各种学术会议,正是这些工作充实了我的生活,使我整个人都有了充沛的精力,去积极地工作和愉快地生活。

我建议读者朋友们试试以下几点。

一、摆正心态就能迎接挑战

我认为首先要摆正心态,立足本职,合理安排,张弛有度。现代人生活节奏大多快而紧张,每天要面对大量的工作甚至是加班,这个时候良好的心态十分重要,摆正了自己的心态,才能精力充沛、充满活力地去应对工作中的问题和挑战;按照工作的轻重缓急合理安排时间,制定工作计划,做到运筹帷幄,成竹在胸,方能随机应变,处变不惊。当然在紧张的工作之余要学会适当放松,文武之道,有张有弛,短暂适当的休息是为了以更好的状态投入工作中。

二、互帮互助才能事半功倍

工作中要团结协作,尊重他人,胸怀宽广,视野开阔。海纳百川,有容乃大,只有做到谦虚谨慎,尊重他人,时刻怀着学习的态度,取人之长补己之短,方能不断提升自我,不断进步。俗话说“三个臭皮匠顶个诸葛亮”“一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮”,现代社会是个多学科交叉分工合作的时代,注重与他人的交流合作,发挥团结协作的精神,各司其职,互帮互助,才能事半功倍。

三、良好状态保证日常工作

除了乐观积极的心态,维持良好的健康状态是保证日常工作正常进行的先决条件。要做到“形劳而不倦,神劳而不疲,饮食有节,起居有常”,饮食安排上注意均衡营养,合理搭配,五谷杂粮,蔬菜肉类都要适度均衡摄取,不可

过度,亦不可过少。适逢过年过节,应酬场合,亲朋聚会,喝酒避免不了,少喝点小酌怡情即可,万万不可喝醉了伤身体。日常作息时间规律,保证第二天有充沛的精力投入工作。

四、张弛有度有助恢复疲劳

虽说偶尔加班不可避免,但绝对不可长期晚睡熬夜,中午饭后小憩半个小时到一个小时左右,有助于从上午紧张工作的疲劳状态中快速恢复,提高下午的工作效率及质量。此外,规律锻炼对于健康的体魄也十分关键,现代人久坐缺乏运动的生活方式已经初露弊端,颈椎病、腰椎病的发病年龄越来越年轻化就是最好的证据之一。

五、健康体检应该年年计划

最后,别忘了每年为自己和家人制定体检计划,及时发现身体发出的健康警报,及时就医,遵循医嘱接受治疗,这样才能防止千里之堤毁于蚁穴。

还有个对广大读者朋友的小提醒:现在虽然互联网发达,大家可以从网络上获得各方面的医学知识和诊疗信息,但是如果身体出现不适,还是要到正规医院接受检查及正规的诊疗。千万不要擅自对号入座,擅自用药,延误最佳的诊疗时机。



如果有人问我:你最喜欢做的事情是什么?我的回答是:学习和工作。当你在学习交流中有所收获,在工作中取得进展的时候,你就会有成就感和无比的快乐!

如果有人还问我:你业余时间最喜欢做的是是什么?我的回答是:旅游。踏遍青山人未老,当你站在高山之巅极目远眺,真是心旷神怡;当你站在海边,远望那海之蓝、天之蓝,心情是无限的愉快和豪放!



心态要好 量力而行

王正国

工作之乐

我 1935 年 12 月出生，到 2012 年初整整度过了 76 个春秋。按照传统的说法，我已进入古稀之年了。虽然老年的征象逐渐显现，但我的精神状态基本如前，工作量也未明显减少。这几年，每年约有一半时间出国或参加国内学术会议及评奖等活动。

缓衰老，但也要尽量少些超负荷工作。

很多老年读者抱怨自己记性变差了，记不住要办的事、对面来个熟人叫不上名儿、看过的书报内容一会儿就忘……其实我也有类似的情况。我的处理方法，第一还是心态要好，不要着急，这是自然规律、正常现象，着急不是徒增烦恼吗？第二，可以想些办法，比如，对有些需要记住的人名，可多默念几遍，也可采取“联想式”——王××，和我同姓；朱××，和我夫人同姓；李连阳，和我学生同名（张连阳）等等。第三，靠“笔头，不要光靠脑袋”。要办的要紧事不妨用个小记事本记下来，特别是电话号码。要是这样还不行，那就忘掉算啦！

过去一年里，要问我是如何在繁忙的工作中保持健康的体魄和心态的，我的答案是适当节食，适当运动和拥有乐观的心态。我有轻中度糖尿病，但也不赞成严格禁食所谓“有碍健康”的脂肪和碳水化合物；年纪虽然大了，但也不赞成谢绝各种相关的学术活动。我认为保持健康心态最重要，饮食适当、注意运动、量力而行，如此即可。

具体地说，我平时以素食为主，荤菜也吃，但不过量；我的运动方式是早晚与老伴一起散步各 20～30 分钟，再做些伸胳膊伸腿的体操；平时遇事尽量不着急，多原谅别人，也多原谅自己；工作有助于年轻心态，延

心态要好、饮食适当、注意运动、量力而行。要问我 2012 年有什么计划？仍照此执行！

医患之情

“

医患双方应该是一对托命朋友，愿大家今后面对面时少一些怨气，多一些理解和尊重。

医患双方 应是朋友

张金哲

医患矛盾是世界性的难题，不仅是我国独有或某个医院的个别问题。美国也是一样承受不了，所以奥巴马上台就搞医改，据说已经基本失败。

这是个社会现实，医生、患者、及卫生工作者都需要充分认识，谁也不要怨谁。当前只能靠大家谅解，设法改革，维护社会和谐。医疗制度改革不见得能一次满意解决，只要为“好”而改，改不好再改，迟早会改好。

医者必须重视患者承受的病痛，承受的经济压力，就医的困难和屈辱，理解有些患者见到医生时已经忍无可忍。但所有这些，都不是医生本人的错误与责任。

患者也应该理解医疗工作是高科技、高风险，却“不等价”的服务行业。作为医生，废寝忘食、劳而无谢是“正常态”，怨气冲天、疲惫不堪是“经常态”。然而这些，也都不是面前的病人们搞的。

我在 1942 年读《柯氏外科学》，看到扉页上醒目地印着大字：“先交朋友，后做手术”。这说明那时医患矛盾已很严重，需要在权威读物上对医生们耳提面命了。这么多年过去了，如今这句提醒还是很有必要



对医生们说一说。

患者和医生，双方都不是矛盾的对立面，而事实上却都成为了矛盾爆发的受害者。如果医患双方能交成一对托命朋友，势必能一定程度上共同化解社会问题造成的医患矛盾。

其实病人都愿与医生交朋友，可惜医生太忙，无暇顾及交友的重要性。无论如何，患者是弱方，医生们主动一点吧！