

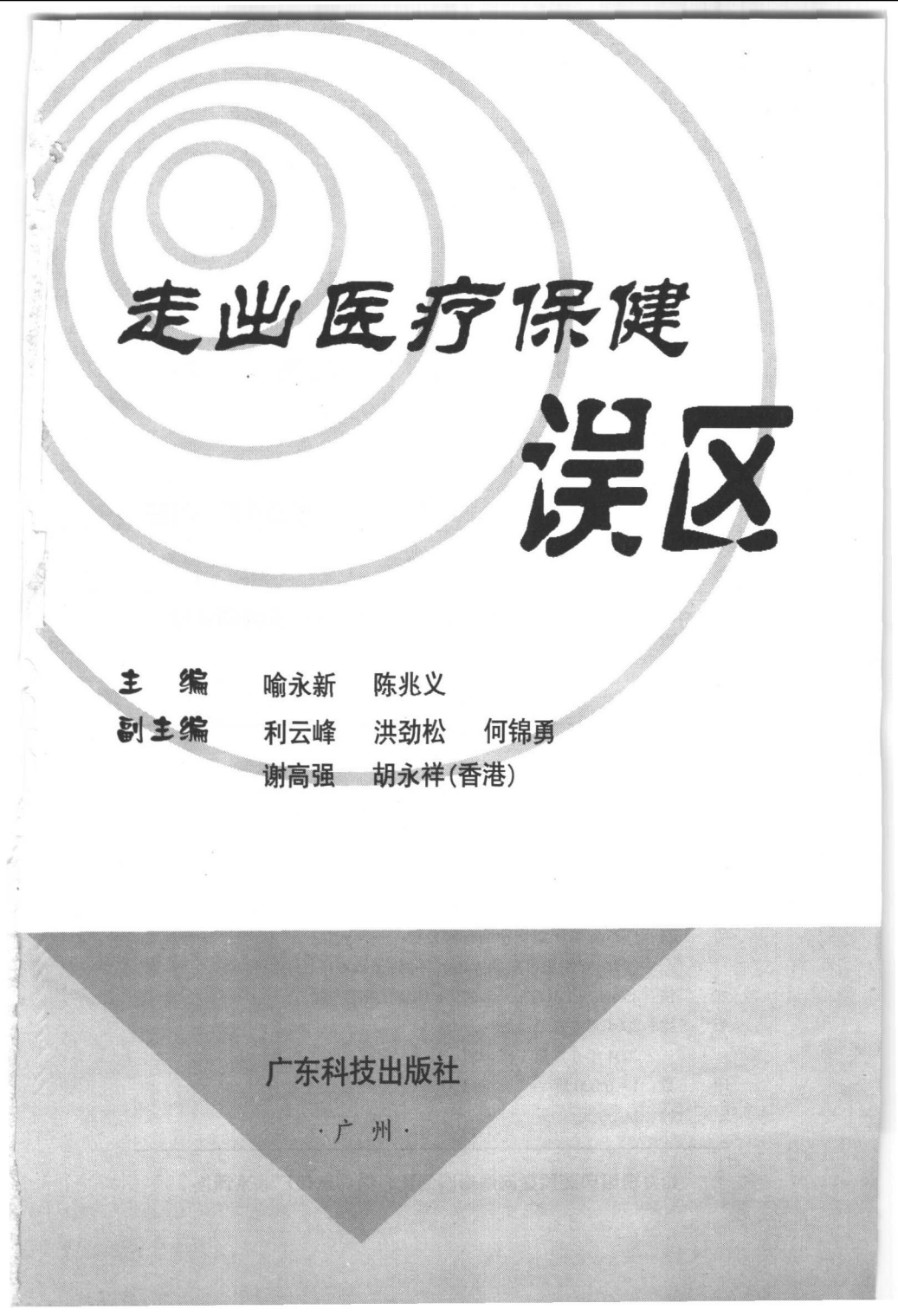


走出医疗保健 误区

主 编 喻永新 陈兆义
副主编 利云峰 洪劲松
何锦勇 谢高强
胡永祥（香港）

没病就是健康吗
医者能医百病吗
吃药不如打针好吗
一滴精等同十滴血吗
补药能“有病治病,无病延年”吗
维生素多多益善吗

 广东科技出版社



走出医疗保健 误区

主 编 喻永新 陈兆义
副主编 利云峰 洪劲松 何锦勇
 谢高强 胡永祥(香港)

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

走出医疗保健误区/喻永新, 陈兆义主编. —广州:
广东科技出版社, 2004. 6
ISBN 7-5359-3563-X

I. 走… II. ①喻…②陈… III. 家庭保健—问答
IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 014765 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn.com

http: //www. gdlstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 8 印张 字数 180 千

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 000 册

定 价: 14.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

健康长寿一直以来是人们所关心的问题，也是自然愿望。健康长寿与我们的环境、遗传、营养、运动、情绪、饮食习惯、卫生保健、社会交往、经济状况及伦理关系等多方面因素有着密切关系。自古以来，人们在对疾病的抗争中积累了丰富的经验，并把它们总结为谚语、俗语及经验之谈，一代代传承下来，其中不乏意味深长、生动形象、通俗易懂的哲理，如“饭后百步走，活到九十九”；“站如松，坐如钟，睡如弓，走如风”；“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”；“衣服常洗换，强如上医院”；“贪吃贪睡，添病减岁”等等。这些格言从生活习惯、运动、饮食、环境和预防等方面，提出了最简明、最朴实的健康长寿之道。

然而，随着社会的不断发展，人们的经济和生活水平

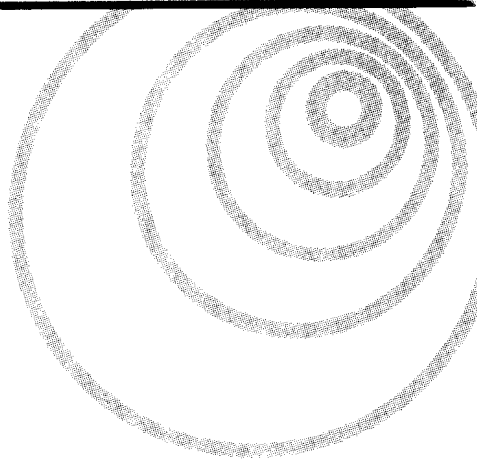
不断提高,加之生存竞争环境的变化,人们对健康长寿的追求欲望也比以前更强烈,因此,以前很多健康长寿的观念已不适合作为现今人们健康长寿的指导,且有些观念在人们的脑海里根深蒂固。这些观念不分文化层次地存在于很多人的大脑中,往往会误导一个人一辈子,甚至下一代。

本书就一些常见的观念进行了深刻的剖析,深入浅出,提出了浅显易懂的解释,以期能改变当今社会人们对医疗保健的陈旧理念,纠正医疗保健中的错觉,享受健康长寿的快乐人生。

由于作者知识水平所限,书中的差错在所难免,欢迎读者批评指正。

编 者

2004年2月10日



目 录

一、求医问药编

1. 没病就是健康吗？	1
2. 健康不用投资吗？	3
3. 医疗健康服务是普通消费吗？	4
4. 病人需要百分百的疾病知情权吗？	6
5. 病人享有全部自己决定治疗的权利吗？	7
6. 医者能医百病吗？	8
7. 能医不自医吗？	9
8. 中医不如西医吗？	10
9. 病急可以乱投医吗？	12
10. 误诊都是医生的过错吗？	13
11. 自购药物治疗省钱吗？	14
12. 中药无毒副作用吗？	16
13. 中药服用无宜忌吗？	18
14. 用药可以随意吗？	19
15. “对症下药”亦是“对证下药”吗？	20
16. 单独用一种药物疗效就会差吗？	21
17. 价格高的药物就是好药吗？	21

18. 进口药、新药就是好药吗？	22
19. 用药可以跟着广告跑吗？	23
20. 抗菌药量多疗效就快吗？	23
21. 用药量多点或少点没关系吗？	23
22. 用药不需要择时吗？	25
23. 用药应该一味求新吗？	26
24. 可以迷信偏方、秘方吗？	27
25. 看病就要找老年资专家吗？	28
26. 没病就不用上医院吗？	29
27. 有病就要上大医院看吗？	30
28. 吃药就不如打针吗？	31
29. 便宜药疗效就差吗？	32
30. 小病顶一顶就好了吗？	33
31. 病好了就不用打针、吃药吗？	34
32. 炎症要用抗生素消炎吗？	35
33. 手术越早越好吗？	36

二、运动系统编

34. 高跟鞋塑体对身体无害吗？	38
35. 跌打损伤后立即进行按摩吗？	39
36. 网球肘是打网球引起的吗？	40
37. 打封闭会致“骨枯”吗？	41
38. 伤筋动骨一百天，对吗？	42
39. 骨头没受伤就不会断吗？	43
40. 人体不能“揠苗助长”吗？	45
41. 胳膊肘往内拐吗？	47

42. 抽筋就是缺钙吗?	48
43. 骨折复位后骨头会自己生长吗?	49
44. 关节炎就是风湿病吗?	50
45. “五十肩”是 50 岁才出现的吗?	51
46. 牵住小儿的手学走路, 好吗?	52
47. 黄泥、草灰可以止伤口出血吗?	53
48. 吃药能消骨刺吗?	54
49. 挤足适履, 好吗?	55

三、呼吸系统编

50. 肺气肿就是气胸吗?	56
51. 哮喘都一样吗?	57

四、消化系统编

52. 吃得太饱会胃下垂吗?	59
53. “胃痛”都是胃病吗?	59
54. 慢性胃炎不会癌变吗?	60
55. 觉得嗓子里有“东西”就是得了食道癌吗?	61
56. “拉肚子”就是痢疾吗?	62
57. 唾液可以杀菌吗?	63
58. 吃肥猪肉会得脂肪肝吗?	63
59. 腐乳致癌吗?	65
60. 得了病就无口味吗?	65
61. 用牛奶送服药物可以保护胃吗?	66
62. 胃痛用止痛片可以止痛吗?	66
63. 肝区痛就是肝炎吗?	67

五、循环系统编



64. 高血压等于高血压病吗?	68
65. 低血压就是贫血吗?	70
66. 心口痛就是心脏病吗?	71
67. 心律失常都要治疗吗?	72

六、泌尿、生殖系统篇

68. 腹怀鬼胎吗?	74
69. 孩子性别决定于女性吗?	75
70. 有尿可以憋着吗?	76
71. 月经1个月1次才正常吗?	77
72. 剖腹产好过常规产吗?	78
73. 月子里要全卧床休息吗?	79
74. 产后要忌风吗?	80
75. 产妇不能刷牙吗?	80
76. 产妇不能洗澡吗?	81
77. 产后不能梳头吗?	82
78. 妊娠试验阳性就是怀孕吗?	82
79. 怀孕以后就没有月经吗?	83
80. “撞红”会致命吗?	83
81. 流产、不孕只源于女人吗?	84
82. “淋证”就是“淋病”吗?	86
83. 绝育术就是阉割吗?	87
84. 女性绝育术后会影响劳动和身体健康吗?	87
85. 男方结扎不好吗?	88
86. 安全期避孕安全吗?	88
87. 哺乳期能起到避孕作用吗?	89

88. 乳房摸到肿块是得了癌症吗?	89
89. 白带多是有妇科病吗?	92
90. 外阴瘙痒就是有滴虫吗?	93
91. 泡温泉会削弱性能力吗?	93
92. 得了肾病不能过性生活吗?	94
93. 手淫有害吗?	95
94. 体外排精可避孕吗?	96
95. 性交的正确姿势是“男上女下”吗?	98
96. 一滴精等同十滴血吗?	99

七、血液系统编

97. 献血和抽血检查, 吃十只鸡也补不回来吗?	101
98. 输血易得传染病吗?	101

八、代谢、内分泌系统编

99. 秃翁少发不长寿吗?	103
100. 糖尿病可以根治吗?	104
101. 糖尿病患者低血糖好过高血糖吗?	105
102. 糖尿病患者只要忌糖吗?	106
103. 糖尿病是遗传病吗?	107
104. 骨质疏松等于骨质疏松症吗?	108
105. 有骨质疏松就不会骨质增生吗?	109

九、神经系统编

106. 脑卒中急性期真的都要静养吗?	112
107. 小儿高热惊厥会影响脑的发育吗?	113
108. 中风就是“伤风”吗?	114
109. 一过性头晕眼黑就是短暂性脑缺血 (TIA) 吗?	

.....	114
110. 抽脑脊液, 病人会变傻吗?	116

十、精神、心理科编

111. 精神药物会吃傻人吗?	118
112. 失眠就是神经衰弱吗?	119
113. 神经病等于精神病吗?	120
114. “左撇子”要纠正吗?	121
115. 鬼会剃头吗?	123
116. 老人失眠要服安眠药吗?	123
117. 早期智商高就聪明吗?	125
118. 返老还童是健康的表现吗?	126

十一、皮肤病及传染病科编

119. 老年性白斑就是白癜风吗?	128
120. “百日咳”咳百日就会好?	128
121. 腋臭是疾病吗?	129
122. 艾滋病会接触传染吗?	130
123. 脚气就是脚气病吗?	131
124. 乙肝可以完全治愈吗?	132
125. 乙肝都要治疗吗?	134
126. 流脑等同乙脑吗?	135
127. “猪头肥”是中邪吗?	136
128. “卡介苗”可终身免疫吗?	137
129. 肝炎患者不能过性生活吗?	138
130. 小便黄是得了肝炎吗?	138
131. 肛门痒是有蛔虫吗?	139



十二、五官科编

132. 近视到老年得了老花眼时不药自愈吗? 142
133. 眼皮跳是福还是祸? 143
134. 扁桃体可有可无吗? 144
135. 酒渣鼻是喝酒多引起的吗? 144
136. 长针眼是因为偷窥吗? 145
137. 常戴眼镜会使度数加深吗? 146
138. 牙痛不是病吗? 146
139. 口腔溃疡是上火吗? 147

十三、中医编

140. 可以滥用中药、补药吗? 148
141. 中药应该“三碗水煲作一碗”吗? 149
142. 中药补药能“有病治病，无病延年”吗? 150

十四、保健编

143. 生命在于运动吗? 152
144. 大便可以忍一忍吗? 153
145. 用肥皂洗脸洗头卫生吗? 153
146. 牙签剔牙保护牙吗? 154
147. 刷牙不用方法吗? 155
148. 蓄胡须是男人有风度及健康的标志吗? 156
149. 面对面睡恩爱吗? 157
150. 江山易改、本性难移吗? 157
151. 离退休后万事皆休吗? 158
152. 老了就会糊涂吗? 160
153. 人生七十古来稀吗? 161



154. 有钱难买老来瘦吗?	163
155. 心宽就体胖吗?	164
156. 苗条迷人吗?	166
157. 红光满面是福吗?	168
158. 面似桃花是美吗?	168
159. 戴首饰有益无害吗?	169
160. “束腰”苗条吗?	170
161. 补钙越多越好吗?	171
162. 钙与牛奶同服加快补钙速度吗?	173
163. 进补能代替健身吗?	173
164. 药在饭后服好吗?	175
165. 喝猪骨汤可以促进骨折早日愈合吗?	176
166. 新人酒后同房有兴致?	177
167. 能吃、能睡身体就好吗?	178
168. “饭后一支烟,赛过活神仙”吗?	178
169. “酒逢知己千杯少”?	180
170. 食不厌精,脍不厌细吗?	180
171. 饮食不用讲究吗?	182
172. 早餐要早、中餐要好、晚餐要少吗?	183
173. 饭前一碗汤,不用进药房吗?	185
174. 多吃水果无害吗?	185
175. 吃水果不用去皮吗?	186
176. 多喝水就利于美容吗?	187
177. 以脏补脏,吃啥补啥吗?	188
178. 病从口入吗?	188
179. 蒸馏水好过其他水吗?	190

180. 单用植物油炒菜好吗?	190
181. 气功可以治病吗?	192
182. 更年期是女人特有的吗?	192
183. 人工哺乳强过母乳喂养吗?	194
184. 开水烫碗筷可以杀菌吗?	195
185. 洗洗刷刷就是家居消毒吗?	196
186. 高枕就无忧吗?	197
187. 人到中年就万事休吗?	198
188. 素食者长寿吗?	199

十五、其他

189. 笑是一种灵丹妙药吗?	201
190. 骑自行车可锻炼身体吗?	202
191. 感冒可以自己治疗吗?	203
192. 提高免疫力可免疾病侵袭吗?	204
193. 癌从口入吗?	206
194. 癌症没法防吗?	208
195. 癌症有遗传吗?	209
196. 癌症没得治吗?	211
197. 遗传病不能治疗和预防吗?	213
198. 丙种球蛋白是高级补针吗?	214
199. 维生素多多益善吗?	216
200. 世间没有不治自愈的症候吗?	218

附录

附录 1 世界卫生组织关于健康的定义	220
附录 2 居民膳食指南	221



附录 3 康奈尔健康问卷·····	225
附录 4 解读肝功能化验单 ·····	238
附录 5 解读药品信息·····	240

1. 没病就是健康吗？

许多人认为没热没痛、能吃能睡、能干能走就是没病，就是健康。果真如此吗？让我们来看一些令人深思的数字：三国时期的周瑜因妒忌于 34 岁撒手人寰，孔明忠心辅佐、终日劳累死于 54 岁；当今的数学家罗健夫（47 岁）、光学家蒋筑英（43 岁）、数学家张广厚（50 岁）、音乐家施光南（55 岁）、小说家路遥（42 岁）等一大批英才在他们风华正茂的年华过早地离开了人间。难道真的是天妒英才吗？拥有健康强壮体魄的美国排球运动员海曼、短跑名将乔依娜及我国的健美之星马华之死，不得不使人震惊和深思。英年早逝的现象，其实就是十几年前日本提出的“过劳死”。它与现代科学技术高速发展的情况下，社会信息量急剧增加、工作负荷量不断增大、生活节奏加快和心理负担过重等因素有关。

很多人总认为自己身体好、精力充沛，其实人在 25 岁以后就开始出现多个系统功能的退化，包括骨质、脊柱的椎间盘、皮肤、肌肉及听力等功能的退化，而人体的主要免疫器官之一的胸腺，在青春期后便开始萎缩，其功能也随之减退；35 岁之后各器官功能减退的速度逐渐加快，因此日本科学家太田邦夫概括指出：20 岁以前为生长期，20 岁以后开始老化，30 岁以后各器官和功能开始衰老。健康是人的第一状态，生病是人的第二状态，在两者之间还存在第三状态——亚健康状态。有研究表明，全世界人群中，处于第一状态和第二状态的人群各占 20% 左右，而 60% 左右的人群处于亚健康状态，在城市中，这种群体多于农村。

亚健康状态的主要症状有食欲不振、心绪不宁、头痛头晕、疲劳无力、萎靡不振、失眠健忘、抑郁烦躁及皮肤干燥等。多种因素可以引起亚健康状态，它们涉及社会、环境、气候、生物、营养、心理、生活方式及行为等各方面。具体来说，吸烟、嗜酒、劳逸无度、饮食不节或偏食等不良生活习惯，来自水、环境、空气和农产品中的污染，以及现代生活中的物理、化学、生物和心理等因素的影响，都可危及健康，导致亚健康状态。在人的一生中，它可间断或连续地存在数月、数年，甚至数十年，如不及时纠正，将导致疾病的发生。另外，在生命过程的某些阶段，像产前期、产后期及更年期等也会出现亚健康状态，还有的人在季节交替时也会表现亚健康状态的症状。

17世纪以后到20世纪40年代以前，开展了世界范围内的第一次卫生革命，其目的是消灭传染病和寄生虫病，以保护人类的生命和健康，所以，当时人们对健康的理解就是没有疾病。然而，随着现代科学技术的飞速发展，特别是生物医学理论和技术的发展，在一些发达和发展中国家，传染病和寄生虫病不再是危害人民健康的主要疾病。而因不良生活习惯和行为所引起的不良生活方式病，如脑血管病、高脂血症、癌症、心血管病、肥胖和糖尿病等非传染性疾病，就成了威胁人类的主要疾病。在我国，各种死亡原因中，由不良生活方式引起的疾病占44.7%，居首位；在美国，该比例高达50%。这些不良生活习惯和行为就包括吸烟、嗜酒、不当饮食、缺少体力活动、心理失衡和精神障碍等。因此，20世纪40年代以后开展了第二次世界卫生革命，世界卫生组织（WHO）于1948年提出了健康的新定义：健康乃是在躯体、精神上和社会（适应）上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱。也就是说，这一定义把健康的内容扩展到人类活动所涉及的身体、心理