

冯新为医学科普文选

A close-up, high-contrast portrait of a man with glasses, looking thoughtfully to the side with his hand resting on his chin. The lighting is warm and dramatic, highlighting his facial features.

人气 我 不气

上海科学技术出版社

冯新为医学科普文选



人
气

RH12/04

我

不
气



北京教育学院图书资料中心



0000153028

431356

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人气我,我不气:冯新为医学科普文选/冯新为编著.
上海:上海科学技术出版社,2002.2
ISBN 7-5323-6241-8

I.人… II.冯… III.保健-普及读物
IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第002658号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

上海新华印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷

开本 850×1156 1/32 印张7 字数150千

印数 1-2000 定价:20.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

编者说明

本书选集了冯新为教授撰写的52篇医学科普文章，发表时间纵行50余年。我们在编辑过程中，对原文主要作了以下三方面的修改。

1. 发表时间加注于每篇文章末尾的括号内。
2. 原文中的计量单位，均按目前国家规定的法定计量单位作了换算和修改。
3. 原文中的药物名称和医学专业用语，均按《中华人民共和国药典》规定的药名和全国自然名词审定委员会公布的医学名词作了修改。

《大众医学》编辑部



★★★序★★★

冯新为教授是我国著名的病理生理学家，同济医科大学的资深病理生理学教授，也是我早年至爱的门生之一。近半个世纪以来，他努力工作，辛勤耕耘。在本专业的教学、科研、著述、人才培养等几个方面，都作出了实在的贡献，结出了累累硕果，从而赢得了历届莘莘学子的普遍敬佩和诸多同行专家的一致好评。

除此以外，冯教授还是一位热心于把医学常识传播给广大民众的知名医学科普作家。他不仅有广博丰富的医学知识，还对祖国和外国的历史、地理、文学、艺术有多方面的兴趣和爱好，而且他的中文和外语，特别是英语和德语，都有相当扎实的功底。所以，他的科普作品不仅符合科学，而且视角开阔，题材广泛，辞藻优美，文笔流畅，风趣幽默，挥洒自如，贴近生活，深入浅出，因而能使读者在轻松愉快的气氛中获得重要的医学常识，留下难忘的印象。可以说冯教授的科普文章是独树一帜，别具风格，这绝不是言过其实。

正因如此，从1949年以来，冯教授在《大众医学》和多种其他报刊上发表的许多科普文章，受到了广大读者的热烈欢迎和特别喜爱，且多次获得了级别很高的奖励。他已经刊出的有些文章，还曾被另外的一些报刊摘要或全文转载，有的报刊还就所转载的文章加了编者按语，对冯教授的作品给予了很高的评价。冯教授的某些文章，还被收入了重要的医学书籍。

20世纪90年代中期,《大众医学》编辑部特地为冯教授在该刊上开辟了名为《新为笔话》的专栏,陆续刊出了《什么是健康?》、《老人防跌》、《人气我,我不气》等颇受欢迎的系列文章。迄今为止,为一位作者个人设立专栏,是《大众医学》创刊五十多年以来绝无仅有的事。应该肯定,冯新为教授在我国是一位颇具影响力的医学科普作家。

上海科学技术出版社慧眼独具,决定出版这本《人气我,我不气》,我认为好极了。本书分门别类地遴选了冯教授半个世纪以来在报刊上发表过的代表性作品,涉及的方面很多,可读性、实用性都很强。对于广大读者来说,本书在增加防病治病知识,加强自我保健意识等方面,都会起到非常有益的作用。对于有志于写作科普文章的后辈医务工作者来说,冯教授的这些作品,也是很值得借鉴和参考的“他山之石”。

值得提及的是,1948年我和我的同级同学、已故的内科学家过晋源教授在上海创办和主编了《大众医学》,此后的10年间,我们经常邀请冯新为教授为《大众医学》撰写文章。他的文章,我每篇必读;文字生动、美丽,读之引人入胜,感到是一种“享受”。我一直在想,冯教授写的众多文章应该集成一本书出版,今天这本书终于出版了,我感到万分欣幸,乃自荐为此书作序。这一本难得的医学科普好书,让我推荐给广大读者。

中国科学院院士
《大众医学》创办人之一

茹法祖

2000年仲秋

★★★前言★★★

医学的任务在于增强人群体质、防治各种疾病、延长平均寿命，并进而提高人类在躯体、精神和社会等三个层次的生活质量，加强他们劳动和生产的能力。

为此，一方面要开展广泛深入的科学研究，使医学在其各个领域内不断取得日新月异的进展，另一方面要适时地把重要的医学常识，包括一些医学上的最新成就，向人民大众反复传播，借以增强人们自我保健的理念，丰富人们防病强身的知识，这也就是医学的科普工作。

医学研究的重要性，自不待言。然而，对于医学科普，有些人却不够重视，甚至抱有轻蔑的态度。对此，我未敢苟同，因为，医学科普确实也非常重要。

例如，当某一地区、某一国家最初出现艾滋病病例时，如能立即通过各种媒体向人民群众充分说明这种疾病的极端严重性，并使艾滋病的主要传播途径——性接触（特别是男性同性恋）、共用注射器针头以注射毒品和使用被艾滋病病毒污染的人血制品等——成为家喻户晓的卫生常识，那么人们自然就会自觉行动起来，采取相应的对策。这对控制艾滋病的传播，将会起到重要的作用。

同样，关于其他疾病的防治、环境卫生、生理卫生、心理卫生、饮食卫生、妇幼保健、老年保健、合理用药、性卫

文选

生、国内外医学界的新成就、新动态等等各方面的问题，广大群众也迫切需要从医学科普书刊中获得相应的知识。

与其他国家相比，我国的医学科普还“与众不同”，因为它既有西医的内容，也有中医的内容，所以更加全面，更加丰富多彩。

当前，我国的医学科普事业，相当兴旺发达。广播、电视、报刊中有关医学科普的节目和专栏，办得相当出色；医学科普的专业报刊，更是受到广大群众的热烈欢迎。我希望我国医学界有更多的专家来关心医学科普工作，把你们广博的知识和丰富的经验，奉献给广大的人民群众。

1949年，在业师外科专家裘法祖教授和已故内科专家过晋源教授的鼓励指导下，我开始为《大众医学》和一些其他报刊撰写一些医学科普文章，本书选集的是其中的部分作品。由于我的水平有限，本书的涉及面不相当广泛，故书中必有错讹失当之处，还望读者诸君不吝批评指正。

冯新为

2001年6月29日



★★★目 录★★★

序	(5)
---------	-------

前 言	(7)
-----------	-------

自我保健与修养

什么是健康?	(12)
请多保重	(15)
成才与健康	(22)
祝你一路平安	(24)
“动”与“静”	(28)
“动”起来，喝退病魔	(33)
人气我，我不气	(34)
老人防跌	(38)
倒退步行，益处更大吗	(44)
欲速，则 dá	(45)
血气方刚、戒之在斗	(47)

饮食卫生、个人卫生

请问，你吃了多少人的口水?	(49)
公筷制和分食制势在必行	(55)
色香味俱佳 + X = 倒胃口	(56)
手——人体最脏的部位	(60)
粪从口入	(64)

革除陋习，保护环境

鞭炮，请进历史博物馆·····	(71)
鞭炮、烟花与伤害、火灾·····	(75)
噪声——何止十面埋伏·····	(77)
漫谈厕所·····	(87)
“闹”与“静”·····	(96)
骂人论·····	(101)
瓜皮、果皮害煞人·····	(107)
落叶树和落叶“人”·····	(108)
为????干杯·····	(110)
劝劝劝酒人·····	(112)
和老年朋友谈烟酒·····	(116)
死亡牌香烟·····	(117)
话说“万花露S”·····	(121)
被动吸烟——慢性“他杀”·····	(126)
劝劝劝烟人·····	(129)
也谈“看女人抽烟”·····	(134)
女士抽烟——冒折寿风险·····	(139)
男士吸烟，祸害更大·····	(140)
儿童吸烟，尤其危险·····	(142)
小伙子们，赶快戒烟！·····	(144)
“无吸烟大学”好！·····	(145)
驱魔第一炮：我市开始禁烟·····	(147)

疾病防治

怎样预防夏季传染病	(149)
几种较常见的内分泌腺疾病	(150)
肥胖三部曲——可爱·可笑·可怜	(156)
腹泻与便秘	(163)
血尿	(172)
吃“油”引起的烧热病	(177)

人体探奇

心跳	(182)
饥和渴	(187)
疼痛——坏事还是好事	(191)
杂谈屁	(197)
禁·不禁·失禁	(202)

其他

抗生素：救人·害人·杀人	(208)
美，要“全方位”	(210)
动物在医学上的贡献	(215)



自我保健与修养



★★★什么是健康？★★★

健康，人之所共求，

健康，就某种意义来说，是人生最大的财富，最大的幸福。

失去了健康，就很难谈得上事业和奉献。“雄心万丈，躺在床上”。

失去了健康，也很难谈得上幸福的生活。德国哲学家叔本华说过“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

健康如此重要，那就要问：

怎样才算健康

“身强力壮才算健康。”不一定。一些“瘦精精”的文职人员工作干得很出色，家庭也很幸福。你能说他们不健康吗？

“身体完好无损才算健康。”也不一定。阑尾炎手术后又恢复正常工作的人，缺少了一根阑尾，你能说他不健康吗？

“身体没有疾病就算健康。”这也不够全面。有一位女士小李，身体倒是没有疾病，但是对人总是抱着怀疑、嫉妒的态度。婚后，她总是无端猜疑丈夫不爱她，于是想出种种荒唐的办法来“考验”丈夫，包括苦苦相求她的未婚女友假意去“诱惑”她的丈夫。最后假戏真做，她的丈夫决定与小李离婚而与她的女友结婚。这种心理状态，终于酿成家庭、社会关系中的悲剧。你能说小李是一

个健康人吗？

可见，要给健康下一个定义，并不容易。于是

权威说话了

WHO（世界卫生组织）于1946年给健康下了如下的定义：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是一种躯体上、精神上以及社会上的完全良好的状态。”

这个定义之所以“权威”，是因为它比较“全面”，它不仅顾及了“躯体”，而且也顾及了“精神”和“社会”。所以，时至今日，在一些医学界前辈权威的著作中，在一些比较权威的教科书中，这个定义还是被完整地引用了。

然而，权威下的定义，却遭到了众多的非议。

首先，“完全良好”的概念，是把问题绝对化了。实际上，并不存在普遍适用的“绝对”的健康标准。例如，由于生活条件特别是营养状况的差别，富裕地区的儿童要比经济条件较差地区的同龄儿童长得高些，发育早些，体力也强些。按照WHO的定义，如果用富裕地区的标准来衡量经济条件较差地区的儿童，那么这些儿童就都不能算是处于“完全良好”的状态，就都应当算是不健康的。这显然是不合适的。此外，所谓“社会上的完全良好状态”的含义也不够具体，缺乏明确的衡量标准。

这样，在WHO的健康定义受到不断批评的同时，人们逐渐形成了一种共识，那就是没有绝对的、统一水平和统一标准的健康，而

只有相对的、不同程度的健康

这就是说，任何个人，在他所处的环境中，只要能够进行通常条件下的体力活动，能够经受得起通常条件下的情绪和精神压力，能够胜任通常条件下的人际和社会交往，而且自我感觉良好，各方关系正常，那么，此人就是健康的。

从这个意义上来说，年轻力壮的运动员固然是健康的，而工

作顺利、生活幸福的“瘦精精”文职人员也是健康的，尽管这两种人的健康水平和程度有所不同。

个体是如此，群体也是如此。前面已经提到，贫富地区的同龄儿童，尽管生长、体力有所差别，但都应该说是健康的；因为贫区儿童在他们自己的环境里，也能很好地参加学习和劳动，并且生活得很愉快。当然，这两个群体儿童的健康程度是有差别的。

同一个体，同一群体，随着年龄的增长，健康的水平、程度也将逐渐下降。最明显的例子是运动员：十几岁、二十几岁是黄金时代，他们可以创纪录、拿金牌；上了三十，一般只能当教练了；等到六十、七十，也许只能当顾问了。只要他们能当好教练、当好顾问，谁能说他们不健康呢？

关于健康，还有一个多少令人吃惊的概念，那就是

健康与疾病可以共存

这是有充分根据的。早期肺结核、早期癌症可以不引起任何症状。这些病人可以完全胜任工作，生活也可以十分愉快。因此，拿上面的标准来衡量，这些病人都是健康的。然而，他们的健康却面临着威胁，因为这些疾病一旦发展，等到病人出现自觉症状时，病情往往已经较重，甚至不可收拾了。早期没有症状的，还不止这两种病。例如，大部分成年人都有早期的动脉粥样硬化，却没有任何自觉症状，他们都可以正常地工作和生活，因而都应当说是健康人。然而，很多年以后，随着动脉粥样硬化的不断发展，其中一部分人将发生威胁生命的冠心病或脑血管意外（中风）。

正因为如此，才需要“健康检查”。例如，许多企业、机关、学校等，都要给职工、学生作定期胸部X线普查，以求发现早期肺结核，甚至是早期肺癌，对40岁以上的妇女，也应当定期作子宫颈涂片普查，以求早期发现宫颈癌；等等。

由此可见，当你收到“健康检查”的通知时，应当认真对待，

按时前去受检，不要认为自己身体很好而擅自“免检”。这就是“居安思危”。如果不去，万一你体内的那颗“定时炸弹”将来“爆炸”起来，就悔之晚矣。

然而，“居安思危”并不意味着“草木皆兵”。有些人对自己的健康过分“关心”：今天怀疑这里长瘤，明天害怕那里生癌……医生告诉他检查结果表明“没事”，他还是放心不下，又去找别的医生，一天到晚提心吊胆，惶恐不安。应当奉劝这些朋友，要相信科学，要不然，单凭你这种心态，日子久了，没有病也会弄出病来。

因此，树立正确的健康概念，对于正确评估健康水平，对于维护当前和将来的健康，都有实际意义。

(1994.8)

★★★请多保重★★★

“请多保重！”这是嘱咐别人多多注意安全和健康的恳切之言。

怎样才算是“保重”？或者说，“保重”的具体内容是什么？我认为，“保重”至少应当包括下列几方面的要求：

安全第一

没有安全，别说是健康，有时恐怕连性命都保不住。

个人或家庭在安全方面能做的事是不少的。

小心“火烛”，人人有责。这方面，教训是不少的。乱扔一个没有熄灭的香烟头，可能会烧掉一排房子。

留神门户，切勿疏忽。在“路不拾遗，夜不闭户”的盛世尚未来临的今天，这一点还是很重要的。

文选

除了夜间必须关门锁户外，对于任何时候“来访”的陌生“客人”，在弄清“来历”之前，也不要轻易开门。这方面的教训也是不少的。

防止交通事故。过马路，必须两面看清，骑自行车、摩托车，更要特别当心，不要抢先，不要“玩命”，机动车司机要“礼貌驾驶”，在车多人挤的地方，要切实做到“宁等三分，不抢一秒”，特别重要的是，严禁酒后开车。要知道，违章开车，不仅会危及司机本人的安全，而且还会威胁到无辜的他人的安全。

防止工伤事故和职业性伤害，工人上机时，要严格遵守操作规程，生产环境中如有化学毒物、有害粉尘等，就一定不能因为怕麻烦而拒绝采取防护措施，如拒戴手套、拒戴口罩等。

慎防跌跤。特别要防止从高处跌下。跌跌，对老年人尤其重要，因为老年人容易跌跤，而且常常因此而发生骨折。

冷天，如果室内生火盆、生煤炉而又无外通烟囱，就必须至少打开一扇窗户，这是绝对不容疏忽的事。冤死于煤气中毒的人，已经不知有多少了。

热天，衣衫单薄，所以特别要留心防止烫伤。

在大雨倾盆、霹雳交加的时刻，最好不要外出；如必须外出，也切勿靠近大树和高墙，以防雷击。

至于保证“安全第一”的种种社会措施，当然极其重要，但因不属本文范畴，故于此不赘。

避免过劳

工作，应当努力去干，但也必须“一张一弛”，劳逸结合。要知道，老是加班加点，老是夜以继日，是会积劳成疾的，是会“英年早逝”的。于是，命就这样“拚”掉了。还有许多该做的事就做不成了。这样，于己，于人，有什么好处呢？

工作不宜过劳，娱乐也不应当“过劳”。跳舞，通宵达旦，麻