

佟彤 + 著

不看名医 不挂号



不用求人、不必排队、
不用花钱，佟彤带你看名医

北京最难挂上号的名医的健康绝学

100%
绝对权威保证

注意：好的医生都在大医院，
并且从来不做广告

佟彤请北京口碑最好的名医集体为您把脉

——◆ 中里巴人 樊正伦 姜良铎 ◆——

王慧欣 张纾难 何裕民 翟长斌 华红 张知新 袁振芳 关山 张凯 白文佩 汤立新 胡凯文
任翊 陈勇 贺良 孙宇 张声生 迟春花 林谦 杨晋翔 张玉梅 姜垣 刘天君 赵进喜 高颖 侯芳 廖慧钰

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

看名医不挂号/佟彤著. —西安:陕西师范大学出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5613-4551-1

I. 看… II. 佟… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194898 号

图书代号: SK9N0061

看名医不挂号

著 者: 佟 彤

责任编辑: 周 宏

特约编辑: 蔡明菲

装帧设计: 利 锐

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 180 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-4551-1

定 价: 28.00 元

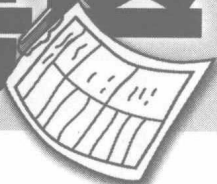


名医讲堂

不用求人、不必排队
不用花钱，佟彤带你看名医

佟彤 + 著

看名医 不挂号



【序】

我给名医做翻译

◆ 佟彤

帮助不能来北京，挂不上大医院名医号的人们看病，是MSN网“名医讲堂”直播以及这本书的全部目的。为此，我专门邀请了北京三级甲等医院的各位主任级医生做客直播室，他们的职位和职称是这个直播和这本书的绝对权威保证。

之所以要开这个直播节目，是因为实在看不过去没有医学专业背景、没有行医执照的外行人，在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”。我就听过一个现在很红的“中医专家”在电视里说：“脸红的女性容易流产。”

此言让被请至直播室的名医大惊失色，无论从中医还是西医，他们都找不出这一结论的理论依据。但奇怪的是，这种毫无医学根据的断言却往往被读者或者听众认同，估计是不具专业特点的表达方式比严谨、科学的医嘱更加“亲民”吧。

借此教训，我在这里权当是一个“翻译者”，把名医们深奥而可靠的医学道理，“稀释”成大家能明白的通俗语言，这就是我这个记者身份的“中介”的价值。

被我请到直播室的名医，都具有北京三级甲等医院副主任医师以上的专业职称，他们具有硕士、博士的正规学历，同时还是各类国家级医学研究课题的牵头人或者课题组长，并身兼不同医学会的要职……这使他们在出门诊、做手术的同时，还能时时了解国外、国内同行间最先进的研究成果和发展趋势，以确保有希望治愈的疾病，不遗失一点点生机。

虽然我也是学医出身，但每次和名医们直播完毕，总是有醍醐灌顶般开悟的感觉，才知道即便是略懂医学，即便是身处医疗条件不错的北京，在铺天盖地的虚假医疗广告冲击中，也时有被忽悠，乃至受骗上当的危险。

幸好，每周一次的直播，总能对一个常见的疾病或者健康问题给出一个坚定的、可信的答案，至少可以让我和与我一起收看直播的网友，知道如何躲避疾病乃至误诊、误治的风险，并逐渐明白，最正确权威的治疗方法和保健观念，只可能出在国家投资最多的大医院的名医这里！

比如最常用的降糖药。同样是糖尿病，胖人和瘦人用的药就不一样，至于不吃主食就过不了日子的“中国式”糖尿病患者，也专门有一种药物可以使用。

比如用来检查心脏是否正常的心电图，很有可能欺骗了你！因为在最后被证实有冠心病的病人中，有 50% 的人的心电图曾经是正常的。

比如近视手术。其实并不是一刀下去就能彻底摘掉眼镜的，高度近视人的手术效果就要大打折扣，因为手术只能改变角膜情况，对已经损伤的视网膜于事无补。

比如人们谈之色变的性病，完全有可能发生在清白无辜的人身上。如果一个人在抵抗力低的时候去洗个桑拿，坐在了被病毒污染的椅子上，回来就可能染上尖锐湿疣。

比如前列腺炎。广告中耸人听闻的后果描述，使这一小毛病的治疗扩大化，泌尿外科收治的前列腺炎的病人，更多是因为扩大治疗而症状加重的。另一个更有趣的现象是，很少有医生去看前列腺炎，不是因为医生不得，而是因为医生懂得，这种病是个小问题。

比如长期不愈的咳嗽。罹患者会不断更换、增加抗生素的用量。其实，慢性咳嗽中，有一半是胃的原因，这个已经为呼吸病领域医生们熟知的观念，并没被公众所知。

比如越来越高发的乳腺癌，现在的治疗水平已经达到了肿瘤直径在 3 公分以下时，一般可以保住乳房。但仍旧有很多病人被水平不高的医生毫不留情地切除了乳房，更可悲的是，这种有损女性尊严的善意，并没有延长患者的生命……

每个被请到直播室的医生，都不断鼓动我做他们的“翻译”：一定要为医学科普的准确性把关，错误的观点会草菅人命呀！

之所以如此苦口婆心，是因为他们原本就繁忙的门诊中，要花很多精力和时间去纠正错误的治疗和错误保养方法善后、纠偏，而这些“烂尾工程”的肇事者，往往就是被人们奉为神明的所谓专家和没被内行人把关就出炉的各类健康书！

每个星期二或四的下午，总有一个够级别的名医走进直播室，越来越多的网友会准时等在电脑前，他们提出的问题经常也是名医最想说的，很可能在他们上午的门诊中，刚接诊过一个被延误的病人，他们现场说法式的直播，就能使多一个人避免误治。

本书对直播内容做了里遴选、编辑和补充，以白纸黑字的确凿和家长里短的通俗为您提供健康保养的权威依据。

CONTENTS 【目录】

第一章 门面的保养 010

不管是近视、青春痘，还是身高、肥胖，这些都是关系到人的形象、体面的关键问题，可能有很多你不知道的健康误区。你如果提前知道，情况可能就大不一样了。

手术能矫正所有的近视吗？ /011

怎么治也治不好的口腔溃疡 /019

不要因为排毒而中毒 /028

吃得好未必长得高 /037

减肥：条条大路通脂肪 /048

青春痘为何长过了青春期？ /057

什么样的乳腺癌能够保乳？ /066

“肾虚”的女性老得快 /074

第二章 身体的修理 083

皮肤瘙痒居然可能和肺癌有关；腰椎间盘突出这样的慢性病，也会急迫到必须在48小时内做手术的程度……如果你早一点知道这些，可能就躲开了多次劫难……

.....

失眠其实是被自己吓出来的/084

骨质疏松是寂静的杀手/094

80%椎间盘突出无需手术治疗/102

一着急就泻肚怎么办？ /110

慢性咳嗽不是肺的事儿？ /119

打胰岛素没有“上瘾”问题/128

治疗哮喘一定要用激素？ /136

第三章 状态的维护 146

做心电图检查前，即便吃根冰棍，效果都有可能不一样；吃中药可能会吃出肾衰；吸烟的女性会早衰……要维持好的身体状态，这些问题你不可不知。

.....

哪些病可以求己不求医？/147

刮痧能治什么病？/158

进补前如何自辨体质/167

心电图可能骗了你/178

脑力劳动者是脾虚的高发人群/188

纯自然的中药也有副作用？/195

臭氧机真能消毒食品？/203

决心比戒烟药更有效/212

“亚健康”是癌症、心脑血管病的前奏/219

怎样用安静养心？/227

乳腺癌也有易患体质/235

第四章 隐疾悄悄话 242

让人厌恶的性病，也会染上循规蹈矩的白领儿；
一次没有采取保护措施性活动，感染性病的概率可达50%！自我评价过高的女性容易性冷淡……这些让人难以启齿的隐疾，专家会给你正确的指导。

.....

前列腺炎其实没那么严重/243

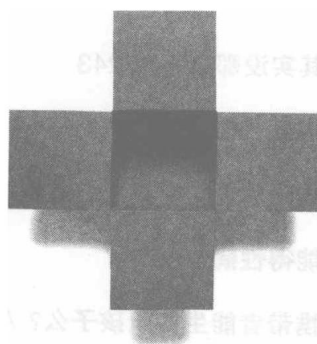
结婚久了都会“性冷淡”？/251

反复发作的泌尿系统感染怎么办？/260

没性乱也能得性病？/268

乙肝病毒携带者能生健康孩子么？/278

第一章 门面的保养



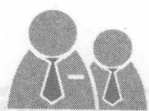
手术能矫正所有的近视吗？

名医翟长斌

北京同仁医院眼科医生，医学博士。曾于美国印第安纳大学视光学院攻读医学博士后。2003年被评为北京市科技新星。曾获青年优秀论文奖，在美国科研杂志发表论文数篇，其中五篇被美国国家卫生图书馆摘录引用。

|| 你知道么？

- 1.高度近视时手术效果不会太好，因为手术只解决类似镜头的角膜问题，高度近视时，相当于底片的视网膜却已经变薄，质量很差了，角膜矫正后仍旧不能恢复完好视力。
- 2.圆锥角膜的近视眼不能做近视手术。
- 3.不论什么类型的隐形眼镜，都会影响角膜对氧气的吸收。



· 佟彤笔记 ·

请翟医生到MSN做直播的时候，正是暑假，点击率很高，从各地网友事先提来的问题看，等翟医生出场的人中，有很多是想在假期里通过手术使自己“改头换面”的年轻人，北京同仁医院的眼科向来一“号”难求，医生的经验自然也非常珍贵。

大家都想让这个在美国读过博士的眼科医生给个能摘掉眼镜、预防近视的绝招。翟医生就像之前他的病人描述的一样，态度认真，脾气温和，但我们聊天的答案却让大家失望了——近视眼手术并不能摘掉所有的眼镜，原因是，这种手术解决的只是作为“镜头”的角膜问题，对类似于“底片”的视网膜的质量下降束手无策。而高度近视时，视网膜的损伤往往在劫难逃……

至于预防近视，翟医生的建议更没有什么新奇之处：每看书或看电视一小时，让眼睛休息10分钟。“这是唯一的办法，也是最有效的办法，关键是大家得真正执行……”

一、什么样的人、多高的度数做手术治近视最合适？

一般来说，从 50 度到 2000 多度都可以做近视眼手术，但从效果上看，最好的是 300 度到 500 度，这样给近视的人带来的益处是最大的，回退的可能性也很低。

接受手术的年龄范围，是从 18 岁到 50 岁。为什么是这样一个范围呢？因为青少年的视力正处于发育期间，近视度数增加得比较快，这个时候做近视眼手术不是很合适，即便做完了，一两年之后度数又增加了，达不到摘掉眼镜的目的。只有到每年的近视度数增加不超过 50 度的时候，才适合做这种手术。那时候，青少年一般也到了 18 岁，身体基本发育成形，读书的压力也不那么重了。

至于适合手术的年龄上限，一般这么考虑：40 岁以后会有一定的花眼，这是人的正常生理过程，是晶体老化。年轻的时候都能看清楚，因为眼睛的晶体有弹性，可以调节。40 岁以后，弹性逐渐下降，这个时候也可以做近视眼手术，但这个近视眼手术做完了以后可能会碰到花眼的问题。一般情况下，医生应该给这样年龄的人留下 50 度到 100 度的近视。

到 50 岁以后，晶体弹性力非常差了，病人也有轻度白内障，除非有特殊需求，临床检查晶体状况又非常好，至少在近些年内不需要做白内障手术，这样的人，也可以实施近视眼手术。

二、手术能全部解决近视么？

度数太高了，视网膜会发生病变，这个病变包括视网膜变薄，黄斑萎缩。一旦出现这种情况，即便你做近视手术，解决的也只是角膜问题，看东西肯定还是受影响。从效果上看，手术矫正的最佳度数是 300 度到 500 度。

有的人近视度数非常高，如果戴眼镜的话镜片肯定非常厚，做手术的时候，我们要在他眼睛上用激光治疗的组织切下的就多，他的角膜厚度可能就不够了。比如说你的角膜只够做到 1000 度的，但是你有 1500 度的近视，那么你术后可能摘不掉眼镜，做完手术后还会剩下 500 度的近视，效果就有限了。

|| 佟彤说：眼睛就像照相机，角膜是镜头，视网膜是底片，眼睛看到东西就相当于一次次照相。镜头再好，如果底片质量差的话，照片也是模糊的。之所以高度数的近视手术效果可能不好，原因就是手术只解决了“镜头”问题，他的“底片”已经很糟糕了。

配镜原则是就低不就高

医生配眼镜的时候，特别是给青少年配眼镜的时候都不会配到最高。比如说他戴300度的镜片看到1.5，戴250度的镜片看到1.0，这个时候往往会给他戴250度的，这样能放松他眼部的肌肉，减缓他近视的发展。不要求把视力矫正到最好，一般情况下，两眼视力达到0.8以上，视力基本够用，上课、学习不受影响即可。

三、先进的隐形眼镜就能不伤眼睛？

戴隐形眼镜的好处是看东西没有变形，但它毕竟扣在你眼睛角膜上，使眼睛与外面隔绝了。

我们的眼睛需要从空气中摄取氧，眼睛所需的60%到70%的氧气，是从空气中到达角膜的。即便是配戴含水量高、透氧性非常好的隐形眼镜，角膜从空气中得到的氧气还是下降的，一旦下降，角膜就会轻度的水肿。因为供氧量不够，周边的新生血管会往里长。而角膜是需要完全透明的，不能长新生血管，长了新生血管就会影响到透明度，就会看不清了。

所以长期佩戴隐形眼镜，总会影响乃至破坏眼睛的正常生理状态，一般来说，隐形眼镜都要求每天佩戴8个小时以下。

另外，要求佩戴隐形眼镜的人必须卫生条件非常好，否则会造成角膜溃疡和眼睛感染，后果很可怕。

我们绝大多数人戴的都是软性隐形眼镜，如果说没有继发炎症，一般摘掉两个星期可以做检查和手术。

四、近视手术前的详检很重要

手术前要做详细检查，做角膜定形图，可以发现没有“圆锥角膜”或者潜在的“圆锥角膜”，如果有，就不适合做了。

圆锥角膜是一个病，目前病因不清楚，被认定为是一个遗传性的疾病，发病多数在年轻人。主要是眼球逐渐变薄，比如说一个气球，有一个地方局部地变薄，往外突，而且就发生在角膜上。如果诊断是圆锥角膜，可以通过佩戴硬性的隐形接触镜先控制，很多患者通过硬性隐形眼镜能解决问题。但如果还是发展，到最后有可能要进行角膜移植了。

|| 佟彤说：如果要做手术治疗近视，千万别抱怨手术前的检查烦琐。我和翟医生做直播时就有网友说，他做了之后效果不好，到大医院一查才知道，本来他就是“圆锥角膜”，根本就不该做，但给他做的那家医院居然没有这样的检查！交了钱就给做了，显然医生是为了赚钱很不负责。

五、真的没有预防近视的诀窍么？

真是很遗憾，到目前为止，在世界范围看都没有发现非常行之有效的控制近视的方法，有两个主要原因：一个是近视是多基因控制的，目前还没有明确定位到具体是哪个基因；第二个原因跟人们不能避免地长期大量用眼有关。所以唯一预防的办法是养成良好的用眼习惯！用眼一个小时之后，一定要休息 10 到 15 分钟！做眼保健操，多往远处看看，只有这个办法能有效地减缓近视的发生和进展。

文明比较久的民族、文化比较发达的民族和国家近视眼发生率比较高，像犹太人、日本人、华人近视眼发生率非常高，非洲近视眼发生率非常低，远视眼发生率非常高。

近视眼 600 度以上就有遗传的可能了，虽然目前的研究还说不清楚遗传比例有多大。但从统计学上可以发