



贵州省科普丛书  
贵州省科协科普作品专项经费资助

戴允明  
◎ 著

Jiankang  
Zhiyou



【小家庭大健康丛书】

xiaojiating dajiangkang congshu

# 健康挚友



贵州出版集团  
贵州科技出版社



贵州省科普基金会  
贵州省科协科普作品专项经费资助

戴允明  
◎ 著

Jiankang  
Zhiyou

【小家庭大健康丛书】

xiaojiating dajiangkang congshu

# 健康挚友



贵州出版集团  
贵州科技出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康挚友 / 戴允明著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2015. 8  
ISBN 978-7-5532-0403-1

I. ①健… II. ①戴… III. ①中西医结合疗法—病案—汇编 IV. ①R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 187801 号

---

|       |                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 贵州出版集团 贵州科技出版社                                                                                                        |
| 地 址   | 贵阳市中天会展城会展东路 A 座 (邮政编码: 550081)                                                                                       |
| 网 址   | <a href="http://www.gzstph.com">http://www.gzstph.com</a> <a href="http://www.gzkj.com.cn">http://www.gzkj.com.cn</a> |
| 出 版 人 | 熊兴平                                                                                                                   |
| 经 销   | 全国各地新华书店                                                                                                              |
| 印 刷   | 贵州创兴彩印厂                                                                                                               |
| 版 次   | 2015 年 8 月第 1 版                                                                                                       |
| 印 次   | 2015 年 8 月第 1 次                                                                                                       |
| 字 数   | 120 千字                                                                                                                |
| 印 张   | 5                                                                                                                     |
| 开 本   | 889 mm × 1194 mm 1/32                                                                                                 |
| 书 号   | ISBN 978-7-5532-0403-1                                                                                                |
| 定 价   | 12.80 元                                                                                                               |

---

天猫旗舰店: <http://gzkjcs.tmall.com>

# 贵州省科普丛书 工作委员会

主 任：张美圣

副主编：彭晓勇 钱 斌 田慧林 王利军 刘炳银  
路 贵 朱筑川

委 员：（按姓氏笔画为序）

|     |      |     |     |     |
|-----|------|-----|-----|-----|
| 王利军 | 王利波  | 方荣基 | 田慧林 | 冉 伟 |
| 朱莞苏 | 朱筑川  | 刘炳银 | 李 青 | 李 昕 |
| 杨泳滨 | 欧阳青山 | 姚晓萍 | 钱 斌 | 黄远红 |
| 彭晓勇 | 蒋 炜  | 蒋红涛 | 路 贵 | 廖京生 |
| 熊兴平 | 熊明扬  |     |     |     |



清乾隆御制珐琅彩杏林春燕图碗以 1.5123 亿港元拍出。这可算得上是全世界最奢侈的碗了。杏林春燕图，真是令人神往，不要说那精美的绘画，只是一听《杏林春燕》已是诗趣盎然。它生动、深邃、脱俗、超群。

杏林是人们对中医界的代称、美称，也是医学界的代称，多美好的字眼啊！全球 60 亿人都希望医学为杏林。春燕，多浪漫、美丽的词汇，人们多么希望天下的医生都像那呢喃的春燕“衔泥补窝”，去建造养生、健康、长寿的家园。

这本书就是老医生用一生心血打造的“杏林春燕”。它是您生命健康的参谋和保护神，是健康的金钥匙。带上《健康挚友》吧，即便是随手翻看，您都将收获良多、受益匪浅。

古今中外，“病”涉及千家万户的每一个人。“广”字是多两点麻烦；如果把人分成三种类型，健康人为“甲”等人，亚健康状态的人为“乙”等人，病房里的病人即“丙”等人。人的一生孰能无病？无论男女老幼。其实很多病在人还没降生时就已悄然产生，诸如各种各样的畸形：连体儿、无脑儿、兔唇等，CT（即计算机体层摄影）扫描已经将它们看得一清二楚，还有数不清的遗传病。有些人死了，进了太平间或盖了棺（古时候甚至埋上了），却死而复活，如一氧化碳中毒。您一定以为是奇人奇事，然而在 2013 年确实发生过，据报道，76 岁老人入殓 31 小时后奇迹般生还，棺内喊家人终被发现。本书用大量实例告诉人们如何正确的防病、看病，这是谁也躲不过将伴您一生的大事。

养生保健、健康长寿是没有国籍的，美好的东西人人追求。

作者的这本书写了一辈子，他把一颗滚烫的心，献给全世界的每个人。首先是献给养育他的祖国和人民。

作者自幼几乎得遍了所有儿童传染病，几次眼看就不行了，但都死

里逃生。1963年,他鲤鱼跃龙门,从小山沟里保送并考取第四军医大学,却因肺结核被转到中国医科大学,且还是保留入学资格一年。在面临辍学、肺结核的双重打击,且有一年时间限制的情况下,其境遇堪称几经生死、绝地逢生、百折不回,在与逆境、病魔搏斗中获胜,终于踏入大学的殿堂。毕业后留校,成了医生、大学教师,在世界人口最多的东方国家——中国看西医。在缺医少药的穷乡僻壤多次上山下乡巡回医疗,治疗过“拉帮套”样的穷苦病人。1994年作者到了美国,在周围满是尸体的解剖地下室,对照《黄帝内经》和《现代中英文解剖学》,孤身一人天天工作到后半夜,可谓在尸体堆里“爬”过。次年考取美国中医针灸执照,又在世界上移民最多的西方国家——美国看中医,确是行医天下,看病无数。他是在病人堆里摸爬滚打了一辈子的老医生,围绕着如何正确防病、看病,有着讲也讲不完的、永生难忘的、刻骨铭心的真实病例。他用一生的经验与您赤诚分享,拳拳回报之心,令人感动。

全书用一个个感人至深的真实故事,于字里行间给读者留下无限想象的空间。

这是千百年来,人类以无数痛苦不堪的经历,以血、以残、以生命的代价换取的至理名言,是毋庸置疑、颠扑不破的真理;这是医学界推崇的核心观点,具有科学性和前瞻性。它不会随着时间的流逝而褪色,相反必将随岁月而增辉,越来越显示其强大的生命力。

世界上什么最值钱?黄金?钻石?古董?都不是,它是生命的喜悦,是健康的快乐,是幸福的人生。“人命至重,有贵千金。”还等什么?您花了最少的钱,却买了无价之宝。

江 涛  
2015年6月



## 第一篇 预防胜于治疗 一本万利

- ① 一名上将被冠状动脉粥样硬化堵死 ..... 3
- ② 少年同窗挚友噩耗传来 ..... 4
- ③ 肚子里取出 827 条蛔虫的启示 ..... 7
- ④ 养生“聚宝盆” ..... 10
- ⑤ 世界五大“长寿之乡”之首 ..... 13
- ⑥ 维多利亚宣言的健康四基石 ..... 15

## 第二篇 有病早治 病从浅中医

- ① 毫不在乎的乳腺小包却要了命 ..... 19
- ② 男性长了女人乳房的不归路 ..... 21
- ③ 最怕划船的美女欲哭无泪 ..... 23
- ④ 歌舞团的女演员竟然是男生 ..... 25
- ⑤ 别以为能吃能喝就没大病 ..... 26
- ⑥ 千万不要迷信高、精、尖检查 ..... 28

## 第三篇 防患如城 平安是福

- ① 从宝宝“掉环儿”说起 ..... 35

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ② 不摔跟头学不会走路 .....       | 37 |
| ③ 一粒芸豆险些要了一个小男孩的命 ..... | 39 |
| ④ 年糕噎死多少老年人 .....       | 41 |
| ⑤ 村姑救了丈夫一命 .....        | 42 |
| ⑥ 生活中处处有危险 .....        | 44 |

## 第四篇 智慧看病 看对医生

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ① 综合医院有点像家庭医生 .....          | 51 |
| ② 一例狭窄性腱鞘炎竟 7 次误诊 .....      | 54 |
| ③ 宫外孕病人在内科、外科、妇科被“踢皮球” ..... | 56 |
| ④ 精索静脉曲张是男性不育的元凶 .....       | 57 |
| ⑤ 一例“结肠癌”病人却奇迹般地生还 .....     | 59 |
| ⑥ 专科医院更专业化 .....             | 60 |
| ⑦ 一例流行性出血热被误诊为胃穿孔 .....      | 61 |
| ⑧ 我国规定的传染病分类 .....           | 64 |
| ⑨ 医生的职业敏感 .....              | 65 |

## 第五篇 医无中西 唯效为尚

|                      |    |
|----------------------|----|
| ① 一例乳腺癌患者的死里逃生 ..... | 69 |
| ② 别以为半身瘫都是中风 .....   | 72 |
| ③ “梅核气”险些丧命 .....    | 74 |
| ④ 中西医结合治疗急腹症 .....   | 76 |
| ⑤ B 超才是透视眼 .....     | 77 |
| ⑥ 谁说“五十肩”非得开刀 .....  | 79 |

- ⑦ 背痛怎会困扰一个老医生 30 多年 ..... 83
- ⑧ 别以为一个小痔, 没啥 ..... 86
- ⑨ 治贝尔面瘫针灸最拿手 ..... 89

## 第六篇 得病不怕 愉快带病生活

- ① 著名耳鼻喉专家死于喉癌 ..... 95
- ② 最牛抗癌者 17 年战胜 5 种癌 ..... 96
- ③ 别以为长个包块就是肿瘤 ..... 97
- ④ 表浅淋巴结是医生最好的侦察兵 ..... 100
- ⑤ 金门大桥多少枉生者 ..... 102
- ⑥ 带病生存照样可提高生活品质 ..... 106

## 第七篇 天成胜金玉 人造总不如

- ① 牙是拔一颗少一颗 ..... 113
- ② 三叉神经痛却拔掉了满口好牙 ..... 115
- ③ “镶牙的”真的没什么学问吗 ..... 116
- ④ 两种心脏搭桥术的两种结局 ..... 118
- ⑤ 中医正骨八法是几千年无数病人智慧的结晶 ..... 120

## 第八篇 药为双刃剑 可救人可杀人

- ① 天天进补的至亲就这么走了 ..... 127
- ② 漂亮的女博士为什么不敢张口说话 ..... 129
- ③ 一例青霉素过敏致死 ..... 130

|   |                       |     |
|---|-----------------------|-----|
| ④ | 舌下含药误口服险些丢命 .....     | 132 |
| ⑤ | 别以为尿道感染是小毛病 .....     | 133 |
| ⑥ | 一例终生耳聋是怎么造成的 .....    | 135 |
| ⑦ | 氯化钾造成慢性肾炎病人死亡 .....   | 136 |
| ⑧ | 一碗剩茄子却要了一个医生的命 .....  | 137 |
| ⑨ | 小病大治引起的真菌败血症 .....    | 139 |
| ⑩ | 中药就没有毒副作用吗 .....      | 140 |
| ⑪ | 阳光是最洁净的不花钱的良药 .....   | 142 |
| ⑫ | 一位上眼睑下垂的老太太多次骨折 ..... | 146 |

## 第一篇

# 预防胜于治疗 一本万利



有人说“我啥病也没有，壮的像头牛，从不上医院、不看病，看病和我无关。”也有人说“生死有命，富贵在天。活着干，死了算。”其实，当你毫不在意健康之时，很可能高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、股骨头坏死、脉管炎、肝炎、癌症……已在你体内悄然落户，你却浑然不知、自得其乐。当死神真的即将降临到头上，一切都已太晚太晚。患者高声道：“医生，我有钱，给你10万元，只要保住我的腿、我的眼、我这条命，多少钱都行。”医生说：“治病治不了命，实在太晚了。”我不止一次听到这样凄凉惨痛的对话。我用一生收集到的病例，以血和生命作为代价换来的警示，大声疾呼无病早防！





## 1 一名上将被冠状动脉粥样硬化堵死

人的一生会有无数的瞬间，绝大部分如过眼云烟，而有些瞬间却终身难忘。那是我毕业留校后参加的第一例尸体解剖。一位赫赫有名的上将，一夜间猝死。他体重近 100 千克，因送尸检的电梯太过狭小，4 名战士用国旗覆盖着他抬到 5 楼病理解剖室。为他做病理尸检时，我平生第一次看到主动脉内腔到处都是如小米粥样的粥样硬化，法医老师发现，他的冠状动脉管壁硬化、增厚，管腔几乎完全堵死，很明显他死于冠状动脉粥样硬化性心脏病(CHD，以下简称“冠心病”)。

### 【知心话】

仅在某大城市一个区的 3 年调查显示就有 202 人猝死，更不要说一个市、一个省，乃至整个国家，这种统计结果都是相当惊人的。

医学上把猝死分成三种：①心源性；②非心源性；③医源性。

其中，心源性猝死发生的时间越短，冠心病所占的比例就越高。发病后一小时内死亡的，为心源性猝死，占猝死的 80%~90%。而心源性猝死又分为冠心病猝死和非冠心病猝死。冠心病猝死又占心脏性猝死的 90%。可见，冠心病猝死占压倒性地位。谈到冠状动脉，它正像一个帽子一样分布在心脏周围，顾名思义称为“冠状”。它供给心脏司令部的血液，是心脏发出到全

身大动脉的第一支,真可谓“近水楼台”。当然,当它发生痉挛和堵塞,心脏供血即发生障碍。如果心脏完全没有供血 26 分钟,人即死亡。美国每年约有 50 万人死于冠心病,占人口死亡总数的  $1/3 \sim 1/2$ 。

而冠心病猝死中,仅有一半人生前有冠心病症状。这包括阵发性前胸压迫、胸闷、紧缩性疼痛,主要在胸骨后,可放射到心前区和左上肢,常发生于疲劳、过饱、情绪激动时,持续 3~5 分钟,休息或用硝酸酯制剂后消失。有了这些症状已给生命亮起了红灯。自然,有冠心病症状的这一半人,就成了预防猝死的重中之重。

不幸的是,在冠心病猝死中,另一半人生前并无冠心病症状。这称之为隐匿型冠心病。但静息时或负荷试验后有 ST 段压低, T 波减低、变平或倒置等心肌缺血的心电图改变。

临床上测定低密度脂蛋白(LDL)和高密度脂蛋白(HDL)在冠状动脉性心脏病的发生、发展的重要性已毋庸置疑。有些研究认为载脂蛋白 A1/载脂蛋白 B 的测定,是诊断冠心病的最佳指标。

很多名人在这个阶段,由于发现得早或急速做了手术,照样工作多年。如美国前总统克林顿、前副总统切尼等。

## ② 少年同窗挚友噩耗传来

雨中兴(化名),一个多响亮的名字,他是我少年时的同窗挚友。儿时的记忆,就像石头上刻的花纹,永远难灭。那时他天真好动,模仿力极强,他所表演的“董存瑞”跟电影里的一模一样。



他喜欢打鸟,什么“红蛋壳”“绿蛋缸”“好鹌鹑气死百灵鸟”,说起来一套一套的。他的“弹弓子枪法”更是百发百中,因此还获得过省级“除四害”能手称号。之后,他去了部队,一路从战士、班长、排长升到连长,从部队转业后当了某厂的厂长。那时,我真为他高兴。可后来听说他酗酒,嗜酒如命,经常喝得烂醉如泥。一次在和战友喝酒后,5人醉倒一炕,次日一看,喝死三个。死的时候,他才30多岁。

## 【知心话】

俗话说,祸从口出。其实,从口出的不仅是祸,还有疾病,甚至是癌。有人形象生动地说,“癌”字三个口,一吃,二喝,三呼吸。有的病是吃出来的,有的是喝出来的。很多精英在建国大业中,贡献了他们宝贵的生命。那些为国为民的奠基者创造了一个又一个惊天地、泣鬼神的伟绩,他们名垂青史。当人们看到“铁人”王进喜在冰天雪地中啃着带冰碴儿的窝窝头,5天5夜不下钻井台时,医生都心疼地想,难道他是“铁胃”?没过几年,年仅47岁的“铁人”就因胃癌死去。那个一夜要把一生的烟抽完、烟灰缸满了又倒的忍辱负重的石油部长,最终死在肺癌上,任凭谁看了都会泪如雨下。电影《南下》里那一个个喝了“毒水”,被抬出去的死者,曾唤醒一场《送瘟神》的人民战争。

关于空气污染致病、致癌,就更可怕了。据报道,全世界每年因空难死亡在1000人左右,而仅因吸烟引起的相关疾病死亡,却是它的5000倍。我国是烟草生产和消费大国,现有烟民约3.5亿人,但遭受被动吸烟的人数高达5.4亿。自2011年1月起,我国已在所有室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具和其他可能的

室外工作场所完全禁止吸烟。原国家卫生部<sup>①</sup>已创建无烟机关活动,由卫生部部长任组长,可见国家领导禁烟的决心之大。

据报道,排在我国前十大死因首位的是癌症,而肺癌又为前十癌之首。我国是世界第一肺癌大国,每年大约有60万人死于肺癌,2008年原卫生部公布的第三次全国居民死亡原因调查结果显示,肺癌已成为中国首位恶性肿瘤的死亡原因。我国肺癌发生率40年里增加了10倍。2003年,建成“中原首富村”的全国劳动模范、受毛泽东接见9次的优秀共产党员、河南省新乡市刘庄村的原党委书记史来贺因肺癌晚期去世。2013年,“天下第一村”的带头人吴仁宝也被晚期肺癌夺命。国家下决心、花大力气关停并转一批环境污染的企业,实在是造福人民的明智之举,然而也是困难重重。这是所有发达国家从发展中国家快速转变都会遇到的一大难题。

据报道,一家三口5年吃咸鱼得食道癌。这就是危险饮食的极端例子。一位食品专家称,你吃10顿饭,可能有1顿碰上的就是地沟油。而地沟油中的主要危害物之一——黄曲霉素是一种强烈的致癌物质,其毒性是砒霜的100倍。毒奶粉、毒大米虽然已成为历史。但是,在日常生活中不健康的饮食习惯却比比皆是。

---

① 根据第十二届全国人民代表大会第一次会议审议的《国务院关于提请审议国务院机构改革和职能转变方案》的议案,将卫生部、人口和计划生育委员会管理和服 务职能整合,组建国家卫生和计划生育委员会。同时,不再保留卫生部、人口计划和生育委员会。



### ③ 肚子里取出 827 条蛔虫的启示

40 年前,我随医疗队下到最偏远、最穷困的农村。曾经在一个小学调查蛔虫病。那是有 200 多名孩子的小学,一至六年级都没有厕所,只是在校舍的两侧各有一个大坑,以分男、女。大坑里只有三件东西:大便、蛔虫、石头片,无论谁都不敢相信自己的眼睛。当时,那里穷得全村找不到一块手纸,连报纸也没有。孩子们只有到教室的后山取石头片揩屁股。干旱季节,尘土飞扬,苍蝇成团,尘土夹着无数的蛔虫卵满天飞;赶上雨季,那情景就更糟了。下课了,孩子们在坑沿蹲一排,一不小心还会掉下去,蘸个“屎葫芦”。

这使我一下子联想起在医院做的一例手术,肠蛔虫引起的肠梗阻,从肠管里取出一小盆蛔虫,手术室的护士好奇地数了数,总共有 827 条。蛔虫钻进胆道里,病人疼得死去活来,翻身打滚。当时我们都是用氧气驱虫法,因为蛔虫厌氧、怕氧,见氧就逃、就死。我们用鼻胃管下到十二指肠通入氧气,每当拔除胃管时,经常看到 3~5 条钻进胃管里的蛔虫被拔了上来。如果蛔虫死在胆道里,久而久之其尸骸或蛔虫卵等形成胆结石,胆结石可使胆道梗阻引起急性重症胆管炎,如果堵在胰腺管开口,则会引起急性坏死性胰腺炎。这两种病如抢救不及时死亡率都达 50% 以上。如果蛔虫钻进胆囊就会引起急性胆囊炎。胆囊壁坏死可和与之粘连的小肠壁穿通,结石排入肠道。我见过一胆肠瘘病人,大结石堵在回盲瓣,引起肠梗阻。如果蛔虫钻进肝里,