

图书在版编目(CIP)数据

生命的绿卡/蒋泽先 蒋李亚

—江西南昌:江西人民出版社,1998. 10

(《善待生命》丛书/蒋泽先)

ISBN 7-210-02016-0

I. 生…

I. 蒋…

II. 生命医学,健康处方—综合

N. Z4

生命的绿卡

——一个医生开具的 21 世纪健康处方

蒋泽先 蒋李亚等著

江西人民出版社出版发行

南昌市印刷十一厂印刷 新华书店经销

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:11

字数:250 千 印数:1-3200 册

ISBN 7-210-02016-0/Z·153 定价:16 元

江西人民出版社 地址:南昌市新魏路 17 号

邮政编码:330002 电报挂号:3652 电话:8511534(发行部)

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

目 录

生命的呼唤

——第四医学,你在哪里

1. 清明雨——断魂的雨,惶恐的雨,苦涩的雨。

雨声中,我在谛听,在谛听,仿佛逝者都发出了呼喊:

那是一个什么声音呢 (3)

●是自信,还是讳疾忌医,令人费解

●是忙碌,还是医学知识贫乏,叫人心酸

●是寄托他人关心,还是善待自身,让人沉思

2. 生命极限——即使我们“寿终正寝”,我们也只是“人到中年”,超越极限,那是因为我们生命增加了活力;英年早逝,那是我们在生命年轮中减去了岁月——我

们到底能活多久 2641/25 (22)

- 鲤鱼成精活 100 岁, 乌龟长寿可活 200 年, 人呢
- 有的人活了 209 岁, 有的人到中年就进入了多事之秋
- 3. 第四医学, 你在哪里——临床医学称为第一医学, 预防医学称为第二医学, 康复医学称为第三医学, 有没有第四医学呢? 那么, 让自我保健医学称为第四医学——生命的又一尊保护神。 (26)
- 关注自己, 善待自己应成为一门科学
- 药物非唯一的最佳治病的途径
- 自我保健不知比药物重要多少倍

走进生命的绿洲

1. 科盲可以使人致死, 医盲更能让人致死。 (35)
- 一根钉子插入子宫竟是为了避孕
 - “视死如归”的气概是文明, 还是愚昧
2. “自我保健医学”是生命步入长寿的阶梯, 阶梯就在我们每个人的面前, 等待你去攀登。在亿万年的历史进程中, 人, 始终显示出自我防卫斗争能力和自我保健意识 (43)
- “自我”即自我、自为, “保健”即保护、安全、健康
 - 自我保健的第一课就是认识自己的身体
 - 关心自己的大脑, 自己的心脏, 自己的肠胃, 自己的双肺, 自己的肾脏和膀胱, 自己的舌头和牙齿, 自己的生殖器

3. 病友启示录 (46)

●他给夫人制定了一本家庭病历档案

●体格检查,健康消费从这里开始

●体检,究竟查什么

4. 体检时请记住我给你的提醒,患病不是“天灾”,体检不是“找病”,而是给你的生活方式显示红绿灯

..... (50)

●不要以“发福”为荣,“富贵病”最普遍的是血压升高

●五脏风云尽收眼底

●在南方一些省,鼻咽癌发病率居全身恶性肿瘤之冠

●口腔中也有癌前病变

●乳癌、宫颈癌是杀害妇女的最残狠的顽凶

牵挂你的人是我

1. 致一位高血压病友的信 (63)

●把病假条子撕了,把药扔了,带病工作是幼稚? 是愚昧? 还是文明行为呢

●高血压增加心脑血管病病死率2倍~4倍,美国每年50万人死于冠心病,占人口死亡的1/3~1/2

●走出治疗高血压病的误区,是每年高血压病人应回首一顾的大事

●高处不胜寒,牵挂你的人是我,保护自己还须靠自己

2. 一个糖尿病患者的自述 (70)

●医生总爱把容纳我们的大地蓝天看得那么恐怖,那么灰暗,把灿烂的生命看得那么萎缩,那么卑劣,那么渺

小

- “左手拿水壶喝水,右手拿便壶拉尿”我不能过这种生活。这,就是糖尿病
- 文化人常把自己的位置放到圆的中心。身在此山中,不识真面目,聪明反被聪明误,这就是文化人的悲剧
- 3. 一位慢性肝炎患者的诉说 (84)
- 九死一生的童年,落得黄疸伴我一辈子
- 肝病治疗市场越“红火”,越说明治愈肝病无门。乙肝治疗的目的不是转阴,而是阻止肝炎向慢性化和纤维化方向发展
- 我会得肝癌吗
- 肝炎到底如何治
- 肝炎痊愈的关键是自我保健

求医:在痛苦的必由之路上

1. 感受一次做病人的滋味 (101)

- 人在旅途,不可能一辈子平平安安
- 一年 365 天,一天 24 小时,一小时 60 分,医院从没安静过
- 当一回病人的滋味是怎么样的呢

2. 道是有情却无情 (107)

(之一)

- 花钱买一个放心,买一个医生本应尽的责任

(之二)

- 行结扎术,一刀切开皮肤,又一刀切开了膀胱。受害者

是我的妻子

- 盐水纱条放在我朋友的腹腔中，整整7天，他高烧不退，骨瘦如柴
- 死去的悲哀地死去，活着的悲哀地活着，医生，你们怎么啦
- 一起震动全国的医疗事故：锋利的刀千真万确地划在心上

3. 愿将真情献人间 (117)
(之一)

- 今后再找一个张孝骞就难了
- 在现代医学家的行列里，有一串长长的名字
- 有一枚邮票上面印有林巧稚的肖像。救死扶伤的工作是高尚的，救死扶伤的人是受人景仰的

(之二)

- 能救活的，就不能死！这是医生的天职
- 我们医生是不收红包的

4. 前浪急盼后浪来 (125)

- 肛门里长出一颗牙齿
- 请医生珍惜病友的信任
- 年轻的医生到哪里去了？出国，做药品推销商，到南方打工

5. 牢骚太甚防肠断 (131)
(之一)

- 贫富悬殊，冷暖分明。强烈的反差让60年代出生的年轻医师作何感想？他们也想有个家
- 我们外科医师做同样的手术只能拿到5—10元的误餐

费补贴(自助餐),在美国可以提到 1500 美元的收入,还不包括小费

(之二)

●1985 年统计,我国有医师 72.4 万,平均每千人中只有 0.7 人,到了 1987 年统计,由于晋升的结果,医师的数量是每千人 1.009 人,医师的数量已提前 13 年达到 2000 年的要求,奥妙何在

●医学院和医院举步维艰的原因是简单的两个字:没钱

●钟左丞的妻子因抢救不力死了,他获得了 7 万元的赔偿费。他却把一半捐赠给了医学院,一半捐赠给断送了他妻子生命的合肥市第一医院。捐赠的意义远远超过了钱本身的价值

6. 医疗纠纷何时了? (140)

(之一)

●两名当班医师挨打,一个被击破了耳鼓膜,一个头被砸伤缝了 6 针。他们有错吗

●正常的死亡,却要以死人压医院,医院还要不要工作

●医疗纠纷为什么“私了”多? 医院是好索钱的地方吗

(之二)

●纠纷事出有因

●医生,请你也当一回病人

●求医者能多一些理解,多一些尊重吗

(之三)

●医患关系是一个求助与被求助的“外行”与“专家”的关系

●医生在完成生理治疗的同时,还要完成心理治疗。完成

这两种治疗的前提就是医患之间的相互尊重与理解

7. 求医——可曾想过，病人也有“合格证”

..... (150)

- 求医这路并非是一条简单的直路。求医行为并非是一个简单的行为
- 任何人在人生旅途上都有暂任病人角色的可能，甚至是以病人的角色走完人生
- 扮演病人角色并非易事，请读合格病人 ABC

花钱留住健与美

1. 在求美与制造美之间 (165)

- 中国人真行，一夜间涌现出了那么多“国际大师级”美容师
- 中国人真倒霉，走进去是单眼皮，走出来成了四只眼；走进去是“肥腿”，走出来是残废
- 梦露的眼睛，泰勒的鼻子，杨丽萍的体形，这是我的追求
- 求美者懂得美吗？“国际大师级”的美容师们懂得美吗？掀起美容师的“盖头”来

2. 社会进步是人类对美追求的结晶 (174)

- 美、美容、美容学、美容业、整形美容学到底是怎么回事
- 锦上添花和雪中送炭
- 他们的美容刀不是修复你的丑处，而是割破你的钱包

3. 中国美容业千呼万唤始出来 (176)

●整形美容因涉及到一个“美”字，一直视为奢侈腐化落后的象征

●整容，整容，从头到脚无处不整，无所不会。从重睑到阴茎再造，从鞍鼻垫高到阴道成型

●美国美容专业要训练 8 年，日本要训练 5 年，我国只要训练十几天。于是兽医、屠户、按摩女、理发师混杂其间

4. 生命的青春之源 (179)

●切尔、费雯丽、梦露、罗兰、迈克尔·杰克逊、肯尼·罗杰斯，无不接受了美容，无不从那儿获得了青春

●美容——宗教般的狂热就这样开始升温了

●中国整形美容专家为我们的生活创造了美，使我们认识了美，享受了美

5. 谁都可以管，谁都没去经意地管 (186)

●广告上写着：10 分钟给你一副双眼皮。眼皮成了双，眼睛可一大一小，找谁去讨个说法

●规定也有了，报上也暴露了，美容业“涛声依旧”

●没有健康的审美心理，请别步入美容院

6. 中国有自己的人体美学观点 (188)

●“天下无丑女”，美与丑是相对的

●“圣经”中对人体美的描绘反映了西方人体美学主要的审美观

●中国儒、佛、道各有其人体美学观点，中国人体美容观点就这样错综复杂地形成了

闲话健康投资

1. 有钱要买今日瘦 (197)

——闲话之一

- “发福”是一种标志，一种资本，一种地位，一种炫耀时，谁不想“发福”
- 我国有胖子 7000 万，在世界上胖子国的排行榜上算老几
- 胖子多病，短寿，胖子的生活质量很低很低
- 减肥靠什么？千千万万种减肥方法，你选择哪种
- 减肥不如防肥

2. 昙花一现隆乳美 (207)

——闲话之二

- 隆乳术源于美国，已有 110 年历史。时至今日，还令人三思
- 你认识自己的乳房吗？东方女性的乳房不如西方女性的乳房挺拔，这是正常的差异
- 为了你和你后代的健康，隆乳请三思

3. 浓妆淡抹难相宜 (214)

——闲话之三

- 化妆是护肤养容，美化自己；化妆是取悦他人，独自享受。化妆不是化装，化妆已是女性生活不可缺少的乐趣
- 化妆品如浪似潮涌向市场，化妆的女性如花似玉一展风采，化妆品的价格如天马行空，雾里看花
- 总望红粉留得芳颜在，囊空不思改。浓妆淡抹后，珠黄仍依旧，双颊更添风和雨，一脸无语胜有语

4. 雾里看花“补”文化 (222)

——闲话之四

- 补文化根深蒂固，源远流长

●保健品给谁保健

●保健品自己需要保健

5. 一无所有也健身 (234)

——闲话之五

●牺牲明日的健康换取今日的利益。健身被生活遗忘了

●健身器走入寻常百姓家。健身器健身作用有几何

●一无所有也健身，科学健身才健康

6. 花钱润物细无声 (241)

——闲话之六

●花钱买健康，钱往哪儿放

●我们是要钱不要命的一代；我儿子是要钱又要命的一代；希望我孙子是要命不要钱的一代

●什么钱都可以不花，买健康的钱不可以不花

面对无界的杏林

1. 鱼目混珠 (247)

●“疑难病专科门诊”眨眼变成了“男性病专科”诊所

●为了推销药品，设立“专科”、“专家”门诊。这些专家就只会开一种药“乙肝转阴王”

●挂靴武术运动员，凭几张奖状竟成了主任医师

2. 死亡游戏 (253)

(之一)

●走穴也引进了医疗界

●真医、假医、好医、庸医统统加入了这支队伍

●法律该如何制裁他们？

(之二)

- 他们有通天之路，他们将以名医的身份闯出一片新天地
- 油嘴滑舌是他们的本钱，真真假假，假假真真；笑脸相迎，笑脸相送，不把话说绝，要把话说圆
- 他们说，病好是我的药，人死是你的命。行骗有术

(之三)

- 他还为人上环——他当时还没见过环，找到了一个代替环的物品——瓶盖
- 我是假医，一天一个也只害了 300 多个人

(之四)

- 包治包好，三天见效，无效退款，不妨一试
- 包你三天消肿，再吃三包健脾，再吃三包补血，再吃三包补肾，九九八十一包，药到病除
- 父子“归侨老中医”不久在拘留所与我见面了

3. 选生别死 (285)

- 哄骗宰是他们行医的三部曲
- 在生与死之间，人自然选择的是生。正是这种欲望的力量支撑起一个窄小的空间，使真正的专家们有了用武之地，也使那些害群之马有了自己的生存的一席之地
- “电线杆广告”、“街头巷尾广告”几乎都被专治癌症、淋病、性病、阳痿、痔疮、皮肤病所垄断了

4. 自我保护 (291)

- 呼唤求医者加强自我保护意识
- 假医的专家头衔是“应运而生”的，随“病人需要”而来的
- 调整就医求医的心理，学会识别广告，求助法律是自我

保护的办**法**

传染病,谁能躲得脱

- 传染病狰狞再现:艾滋病使 640 万人丧生,仅 1996 年就死亡 150 万;结核病袭击了 20 亿地球人,仅 1995 年就死亡 300 万;每年 100~200 万人死于疟疾,每年 35 万人死于百日咳。死于传染病的人数占地球死亡总人数的 32.7%
- 人类过早地乐观了。人类的错误在于把微生物视为生物学上静止的攻击靶子,错误在于传染病可以隔离而歼灭,错误在于忘记了人类自身对大自然的掠夺,破坏,自身无节制的生产
- 谁也逃不脱传染病的侵袭。生命交给谁?生命的支撑不仅仅借助物力、财力、人力,还应借助道德、良知、知识和法律。明天的生命在你、在我、在他、在每个人自己的手中
- 预防传染病的流行要靠法律保证。 (299)

我们病不起

- 国人最怕的,企业最忧的,国家最急的,医院最苦恼的
 - 认钱不认药,认钱不认物,认钱不认人,认钱不认病,认钱不认价
 - 中国老百姓病不起将会成为历史吗 (319)
- 赘语:普及生命科学知识

生命的呼唤

——第四医学，你在哪里

同我一起步入老年！

最好的岁月还在前面。

生命的前一段正是为了这后一段。

——罗伯特·白朗宁(英)

1. 清明雨——断魂的雨，惶恐的雨，苦涩的雨

雨声中，我在谛听，在谛听，仿佛逝者都发出了呼喊：那是一个什么声音呢

- 是自信，还是讳疾忌医，令人费解
- 是忙碌，还是医学知识贫乏，叫人心酸
- 是寄托他人关心，还是善待自身，让人沉思……

清明，又是清明！

尽管头上顶着的是一轮久违了的艳阳，片片阳光洒落在窗前的书桌上；尽管窗台上五彩缤纷的花竞相开放，吐着浓郁的馨香，而我的心中却仍笼罩着那久久不散的团团烟雨，湿漉漉的，沉甸甸的。

总在这些日子里，总在这苦痛的情感笼罩之中，我拿出了相集，一页页地翻着。艳阳无语，似闻雨声，影集中一个个远去的朋友轻轻地推开想关而又无法关闭的记忆之门，静静地走了过来。

合影那年他 44 岁。

拍摄的地点在他家里阳台上，背影是一株刚劲的苏铁，那鱼鳞似的茎干给人以挺拔粗犷之感，那如凤尾般的羽叶碧绿

葱茏，让人感到青春不凋。铁树寿命极长，树叶长绿不萎，盆栽寿也可达二三百年的。

他通知我周末上他家一聚，事先并没有说明原委，去了才知道是他的生日，约几个老朋友“搓一顿”：庆贺他“事事如意”（44岁）。他应该“如意”。8年前就是副处级，5年后又转了正。事业有成，只指望身体健康。他喜与苏铁为友。他极会善待生命，他不抽烟，不豪饮，晨起一杯清茶到黄昏，少荤多素，定时定量，特别注意便后饭前洗手，凡应酬酒筵他概不参加。朋友们都笑他“保命哲学”学得好，他也自豪地认定自己有两大大优势，一是能刻苦学习读书，二是懂得珍惜身体。在未来的日子里，他有能力去竞争，他充满了信心，认定给他的用武之地会越来越广阔。果真，第二年早春从组织部传来“小道消息”，他已列为考察对象之一，又有可能上调。他更忙了，我与他见面的机会更少了。

有一天，在路上骑车相遇，我发现他脸色极难看，土灰色，近似发黑。想起他向我问过“乙肝”的知识，便关心地问：“你查过肝功能吗？”

“我哪会有那种病？”是呵，他有良好的卫生习惯，他怎么会患上这种传染病呢？是我多虑了吗？病无孔不入呵！

我只能叮嘱他注意身体，适当休息。

他告诉我，特忙，常下基层搞调查，一村一村，一乡一乡地走访。

“每到一处，招待不错，不应算累，只是感到疲倦。”他说。

“抽空到医院检查一次吧！你素来注意身体，可别大意失荆州呵！”

“人到中年，不是这个螺丝钉锈了，就是那个铆钉有点松，