

古稀医生

健康趣谈



谢基立◎著

杨秉辉◎评阅

GUXI YISHENG
J I A N K A N G Q U T A N

- ✧ 不干不净不得病新解
- ✧ 好瓶子熬不过破罐子
- ✧ 感冒病毒，癌症克星
- ✧ 小刀在胃肠道“旅游”
- ✧ 叹球迷之死
- ✧ 世上哪有转胎药

上海科学技术出版社

古稀医生健康趣谈

谢基立 著
杨秉辉 评阅

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

古稀医生健康趣谈 / 谢基立著. —上海: 上海科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5478-1402-4

I. ①古… II. ①谢… III. ①保健—通俗读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 165461 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张: 16.25

字数: 240 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1402-4/R · 450

定价: 29.00 元

此书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

本书主要包括健康新解、药食警钟、癌症防治、治病一绝、闲话中医、育儿解惑、优生优育、引以为戒、啼笑皆非、医乃仁术十个部分。本书通过故事、散文、科学小品等形式,针对养生与保健、食品与用药安全、癌症防治、中医药治疗、育儿知识、优生优育等当前的热门话题,结合作者行医以来临床上碰到的有价值、耐人寻味、难得一见、难能可贵的病例,娓娓道来,作者在这些方面有独到的见解与心得体会。本书不仅能扩大读者视野,纠正读者在日常生活中的不良习惯,还提醒读者注意生活中容易忽视的细节,为人们的自我保健建言献策。

本书笔调风趣朴实,临床病例真实,贴近生活,是行医多年老医生的经验之谈,读之不仅饶有趣味,且受益匪浅。



医学为服务于人类生命之科学，治人之病，救人之命，故自古以来为有德者之业，所谓“无德不为医”，是也。如今社会经济发展，人民生活改善，治病之外，民众更希望健康长寿，而为医者亦应以促进人类健康为己任。治病救人固然有赖医者之努力，而健康长寿则需民众自己争取，日常生活起居宜善自珍摄。不过，预防疾病，健康生活，仍需以医学知识为基础。今之为医者，临床诊治固然须尽心尽力，而开展健康教育，普及医学知识，亦应视为分内之事，使民众对健康之维护、对疾病之预防有所了解，俾能防疾患于未然，获健康于长久。故普及医学知识，使人健康少病，亦为医者之德也。

学兄谢基立，1958年毕业于上海第一医学院，即今之复旦大学上海医学院，与我有同校之谊。秉承上医“为人群服务”之宗旨，毕业后即在临床医疗第一线工作，至今已逾半个世纪之久，古稀之年仍临诊不辍。犹可贵者，谢医师热心医学科学知识之普及，繁忙诊务之余勤于笔耕，孜孜不倦。且走笔如行云流水，文章生动活泼，赋有知识性、趣味性与可读性。多年来在国内外报刊杂志上发表甚多，或授人以防病之知识、或教人以保健养生之方法，造福人群，尽显医德。

谢医师平素临诊，必细察端详，斟酌处置，于危难之时（如村童误吞小

刀,产妇胎盘滞留),常出巧思妙招,“不战而屈人之兵”,疑难得以迎刃而解,沉疴常霍然见愈。多年来此类心得甚多,常在闲暇时记录整理之,日积月累,诚不可多得之医案佳作也。

谢医师花费几年时间,将行医半个世纪以来遇见的饶有趣味的医事记述,以及所撰写的医学科普文章之类,汇编成集出版,名曰《古稀医生健康趣谈》,将书稿示我,我以为此善举也。如今社会上品质低劣之养生类书籍,几乎有泛滥成灾之势,不但浪费纸张钱财,而且误人健康,贻害无穷!究其所以,是利益之驱使,亦是我辈医务工作者忙于诊务而疏于健康教育之故也。谢医师之举,实为我辈为医者之榜样,令人钦佩!

谢医师所作《古稀医生健康趣谈》一书,内容包括常见病防治知识、中药治疗、癌症防治、优生优育、保健与养生等十类话题,计百余篇文字,篇篇佳作,字字珠玑。相信读后必能增进医学知识,有利于防治疾病,而增进健康;即如我辈医生读之,亦可获启迪与借鉴,而有所长进也。

谢医师要我作序,我欣然应允,有感而发,聊缀数语于华章之前,一则表示敬意,二则作为推荐,是为序。相信诸君读后,必谓我所言不谬也。

复旦大学上海医学院内科学教授

杨秉辉

2012年3月

前言

步入医学殿堂,笔者当临床医生已有半个多世纪,成年累月与患者打交道,为他们解除疾病的痛苦,锲而不舍,鞠躬尽瘁,诊治患者不计其数,不消说,其中以常见病、多发病为主,有时也会碰到一些稀奇古怪、难得一见的病例,甚至书本上尚未记述过,从中增长了见识,开阔了视野,磨炼了随机应变、对症下药的本领。面对那些意想不到而突如其来的情况,一时束手无策,不知如何应对,经开动脑筋苦苦思索,“心有灵犀一点通”,豁然开朗,运用多年来的医疗实践与业务素养,终于查个“水落石出”,明确诊断,经试行某些简易的办法,那些十分棘手、令人困惑的病例得以迎刃而解,使患者化险为夷,医患双方皆不亦乐乎!

往事并不如烟,那些稀奇古怪、饶有趣味的病例,真令人难忘,常常一幕幕地重现眼帘,耐人回味。何不复述一遍,娓娓道来,让昔日那些精彩的片段重现,趣事趣闻与人共赏之。笔者以为,临床经历与医疗实践,也是一种宝贵的“无形资产”,愿与医界同道乃至公众共享之,对如今在乡镇、社区乃至基层一线工作的广大医务人员来说,也许可以借鉴,举一反三,触类旁通,而从中受益。

自从步入医学殿堂后,即意识到积累病例,认真总结经验,不断提高业

务技能的重要性。半个世纪以来,常在医学期刊、专业报刊上发表文章,“立此存照”。同时以开展健康教育为己任,热衷于撰写医药科普文章,历年来发表累累,遍及国内上百家报刊,港澳乃至美国报刊也留下笔迹。本书中好多文章(约占 1/3)曾先后在国内外报刊上发表过。

书中不少文章采用散文或科学小品体裁,笔走龙蛇,娓娓道来,以增加文章的趣味性和可读性。一位学者兼医学科普作家说得好:一篇医学科普文章,就是一张社会处方,一篇好的科普文章产生的效果,不亚于一篇高水平的学术论文,因后者是“阳春白雪,和者必寡”,也就是说,领会者较少,难以普及应用与推广,而前者虽然“下里巴人”,却能“飞入寻常百姓家”,为群众喜闻乐见,容易接受,因此普及面广。有道是“知识就是力量”,笔者相信,阅读本书将得益匪浅,而带来一定的社会效益。

值此行医半个世纪之际,笔者将以往临床上碰到的有价值、耐人寻味的病例,整理成文,“集腋成裘”,汇编成册出版,趣事、趣闻共赏之,知识共享之。笔者相信,读后不但可以增长见识,丰富医学知识,而且可以吸取经验教训,扬长避短。对书中那些令人啼笑皆非的事例,一笑之余,会带给人们痛苦的反思,而引以为鉴。对某些棘手病例“急中生智”的处理,可以提供同行借鉴,提高临床应变能力,今后如果遇到与书中病例类似的情况,不妨如法应对,依法试行,也许可以解救燃眉之急,“不战而屈人之兵”。

知名学者、医学科普泰斗、复旦大学中山医院前院长杨秉辉教授(我们同为上医弟子)为本书作序与评阅,感激之至!衷心感谢上海科学技术出版社接纳出版,本书得以问世。还要感谢当年还是小学生的皓天,教会古稀之年的外公用电脑写作,得以顺利完成本书。

本书写作过程中曾参阅大量资料、医学院校教材和工具书,谨向原作者致谢意。

谢基立

于江苏省江阴市人民医院

2012 年 5 月

目录

Contents

健康新解 / 1

1. 疾病相克的奥妙 / 1
2. 不干不净不得病新解 / 3
3. 阑尾并非无用器官 / 6
4. 健康检查胜过进补 / 9
5. 好瓶子熬不过破罐子 / 11
6. 少食活百岁 / 14
7. 胃病是传染病吗 / 16
8. 宠物犬治儿童孤独症 / 19
9. 妇女脸上不雅的黄脂瘤 / 22
10. 嗜烟酒与老年性痴呆 / 25
11. 耳垂皱纹与冠心病 / 27
12. 两眼何来“老人环” / 29

药食警钟 / 32

13. 霉变甘蔗吃不得 / 32
14. 吃柑橘何来黄疸 / 34
15. 小儿慎食白果 / 35
16. 警惕果冻“杀手” / 37
17. 一碗菜汁竟成婴儿杀手 / 39
18. 喝豆浆致集体食物中毒 / 41
19. 吃小龙虾当心肺吸虫 / 43

20. 凶险的蚕豆病 / 46
21. 蛇胆、蛇血、蛇毒引病来 / 49
22. 两代哑女的故事 / 51
23. 两岁孩童尿闭何来 / 53
24. 孩子发热缘自维生素 D / 55
25. 肌内注射与卓别林步态 / 57
26. 静脉输液警惕空气杀手 / 59
27. 早产儿为何成了睁眼瞎 / 61

癌症防治 / 63

28. 卷烟滤嘴并不保险 / 63
29. 叹“不到黄河心不死” / 65
30. 染发求美损健康 / 67
31. 警惕癌魔“旁敲侧击” / 70
32. 肺癌患者未必都咳嗽 / 73
33. 家庭妇女为何易患肺癌 / 75
34. 胆囊息肉需要切除吗 / 77
35. 肛门指检逮癌魔 / 79
36. 隐睾癌变导致肠梗阻 / 82
37. 足底黑痣癌变夺命 / 84
38. “趁热吃”与食管癌 / 86
39. 叹一位医者死于癌症 / 88

40. 感冒病毒,癌症克星 / 91

治病一绝 / 94

41. 小刀在胃肠道“旅游” / 94

42. 巧取胎盘救产妇 / 96

43. 蜂儿治愈肩周炎 / 97

44. “挑奶癆”治小儿疳积 / 99

45. 自制直肠镜治痔疾 / 102

46. 震波碎石记 / 103

47. 海氏手法,起死回生 / 105

48. 同窗徐君台湾露一手 / 109

闲话中医 / 111

49. “先吃苦后吃甜”有益 / 111

50. 佩挂香囊,防治疾病 / 113

51. 墨也是药 / 115

52. 初试锋芒治结石 / 117

53. 中药还是大口喝 / 120

54. 六神丸不可滥用 / 123

育儿解惑 / 125

55. 方寸囟门可窥病 / 125

56. 婴儿夜啼须辨原由 / 128

57. 这小子为何爱吃泥巴 / 129

58. 婴儿晒太阳咋会惊厥 / 132

59. 莫把脑瘫当佝偻病 / 134

60. 小婴儿何来脑溢血 / 138

61. 识别儿童过敏性紫癜 / 141

62. 调整肠道菌群治腹泻 / 144

63. 警惕小儿肠套叠 / 146

64. 尘螨与小儿哮喘症 / 148

65. 儿童哮喘症暴发之谜 / 150

66. 脸上虫斑肚里未必有虫 / 153

67. 村童眼眶中何来寄生虫 / 155

68. 儿童也会染性病 / 158

69. 作弄人的幼儿急疹 / 161

70. “这孩子得了口蹄疫” / 163

优生优育 / 167

71. 婴儿爱听母亲心音 / 167

72. 新生儿败血症何来 / 169

73. 新生女婴何来月经 / 170

74. 早尝禁果味苦涩 / 172

75. 近亲婚配结苦果 / 174

- 76. 这小子为先天愚型 / 176
- 77. 兔唇儿的福音 / 179
- 78. 儿童夜间磨牙与睡姿 / 182
- 79. 谨防震荡婴儿综合征 / 184
- 80. 鱼油、鱼肝油两码事 / 186
- 81. 高汤养儿, 喂养误区 / 188
- 82. 补出来的儿童性早熟 / 190
- 83. 口齿不清何需割舌系带 / 192
- 84. 脆骨女得子喜耶忧耶 / 194
- 85. 且说主动放弃抢救 / 197

引以为戒 / 199

- 86. 婴儿啼哭, 警惕意外 / 199
- 87. 寒冬闷死襁褓婴儿 / 201
- 88. 谨防小儿农药中毒 / 203
- 89. 生吞鱼胆险些丧命 / 205
- 90. 鱼刺要人命 / 207
- 91. 筷子造成的悲剧 / 210
- 92. 铅中毒缘起锡酒壶 / 211
- 93. 面部疖肿酿大祸 / 213

- 94. 被猫咬伤, 何以丧生 / 215
- 95. 他为何死于狂犬病 / 217
- 96. 少年愁结难解时 / 219
- 97. 叹球迷之死 / 222
- 98. 装起搏器者远离超市 / 224
- 99. 老人切忌猛回头 / 226

啼笑皆非 / 228

- 100. 买真话 / 228
- 101. 手术台上“胃癌”不翼而飞 / 230
- 102. 难忘鸡血疗法 / 232
- 103. 世上哪有转胎药 / 235
- 104. 性病骗你没商量 / 237

医乃仁术 / 239

- 105. 用鲜血救人一命 / 239
- 106. 我家热线造福万家 / 241
- 107. 到什么山樵什么柴 / 243
- 108. 穷人找我看病 / 244

健康新解

1. 疾病相克的奥妙

在半个世纪行医生涯中，笔者曾碰到两位患“绝症”患者绝处逢生，原以为他俩注定要撒手人寰，只是时间迟早而已，好比已被宣判“死刑”，来日苦短矣！想不到在突然病上加病、“雪上加霜”之后，不但没有加速其死亡，新感染的疾病反而使原来患的“绝症”霍然而愈，戏剧性地解脱癌魔折腾，真是奇哉怪也！

两位绝处逢生的患者

一位男士不幸患消化道癌症，身体每况愈下，人们都说他没救了，家属准备料理后事吧！有道是“祸不单行”，想不到他又感染了伤寒症，总以为这下会加速死亡的步伐，出乎意料的是，一场伤寒之后，他体内的癌性包块竟逐渐缩小，乃至消失，结果癌症不治而愈，不啻为大难不死，因祸得福也！

一位少年患再生障碍性贫血，体内红细胞、白细胞和血小板计数呈现进行性降低，看上去他脸色苍白，身上瘀点、瘀斑不断出现，反复鼻出血和牙龈出血，伴有反复感染引起的发热，病情急转直下，不得不依靠抗生素抗感染以及每月输一两次血延续生命，看来他将不久于人世。有道是“屋漏偏逢连夜雨”，想不到病毒性肝炎甲肝接踵而来，患儿巩膜和皮肤泛黄，尿液亦黄染，抽血化验显示肝功能不正常，只好治肝炎与治再生障碍性贫血并举。两周之后，患儿黄疸消退，肝功能逐渐恢复正常，想不到原来患的再生障碍性贫血竟然奇迹般地痊愈了，血常规基本上恢复正常，再也不用依赖输血维持其生命。

麻疹使肾病不治而愈

笔者还碰到一名患原发性肾病综合征的8岁女童，本来由我们儿科病区收治，患儿表现为典型的“三高一低”症状，即面部和肢体高度浮肿，高蛋白尿（尿中

含有大量蛋白质),高胆固醇血症(血液中胆固醇含量明显高于正常),以及低蛋白血症(血浆蛋白特别是白蛋白明显降低)。

收住院2天之后,患儿忽然出现发热,热度持续数天不退,伴有流涕、流泪、眼结膜充血等卡他症状,检查其口腔,见颊黏膜出现麻疹特有的黏膜斑(旧称Koplik氏斑),据此确诊为麻疹,暂且转到感染科病区治疗。

患儿麻疹痊愈后返回儿科病区,令人意想不到的,她的“三高一低”现象忽然消除,原来患的肾病综合征竟然不治而愈。

机体应激反应的结果

一个人感染了某种疾病,赶走了原来患的凶险的疾病,这种情况,称为疾病相克或以病克病,以往人们不知其中奥妙,随着医学科学发展,对疾病的认识不断深化,如今终于弄明白,疾病相克乃是机体应激反应的结果。

我们知道,健康的机体有完善的免疫系统和免疫反应机制,一旦接触致病因子(包括细菌、病毒等微生物),或具有抗原性质的异物,免疫器官受到刺激,就会引起机体免疫反应,产生细胞免疫和体液免疫物质,与之抗争。免疫系统好比身体的卫士,应激反应好比战斗报警器,身体卫士听到警报,便奋起反击,则机体对致病因子的吞噬杀灭作用加强,在消灭入侵者的过程中壮大了自身。

由此可见,机体在受到致病因子侵扰时,可以通过应激反应来调节自身免疫系统,锻炼身体的卫士,从而使疾病得到康复。

中医古籍有“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”之说,一个人被癌症或再生障碍性贫血长期折腾,免疫功能必然低下,身体卫士处于疲软状态,战斗力削弱,也就是通常所说的机体抵抗力降低,通过再次感染疾病,新的致病因子使身体“拉响警报”,唤起应激反应,迫使机体接受战斗的洗礼,通过增强自身免疫机制,使原来患的“不治之症”霍然而愈。

疾病相克奏奇效不胜枚举

疾病相克奏奇效的例子,真是不胜枚举。

1年中多次患感冒者癌症难以上身,因感冒时人体免疫系统产生干扰素和攻击性免疫细胞,对抗即将发生癌变的细胞,把癌症消灭在萌芽状态(参见本书《感冒病毒,癌症克星》篇)。在痢疾多见的南美洲国家墨西哥和非洲一些国家,结肠

癌较少见；而痢疾几乎已经绝迹的欧美一些国家，结肠癌发病率却很高。被恐怖分子用来滥杀无辜，令美国乃至全世界毛骨悚然的生物武器杀手炭疽杆菌，被美国医学界用来“以毒攻毒”，经过基因修饰的炭疽杆菌蛋白可以杀死癌细胞，而且不会伤害健康的体细胞。据报道，中国科学院广州生物医药与健康研究院，与广州医学院呼吸疾病研究所钟南山课题组合作研究，发现疟原虫感染能抑制肺癌生长与转移，因疟原虫感染能激活机体免疫系统，诱导干扰素和肿瘤坏死因子的大量产生，并且明显增强机体自然杀伤细胞的杀伤活性。

以上这些重大发现令人振奋，意味着人类找到一个攻击癌症的新武器。随着医学科技的不断发展，对疾病的认识深化，以病克病、以毒攻毒为人类战胜疾病提供一个新思维，必将开辟一条治疗与控制疾病、特别是抗击癌症的新途径，展示十分美好的前景。

2. 不干不净不得病新解

“不干不净，吃了没病”，原是嘲讽那些不讲卫生之辈的戏言，如今却成为一种防病新理念。有些人长期生活在肮脏环境中，未必患这样那样病；有的孩子自幼生活在贫困、生活条件差的家庭里，不干不净，反而体格强壮，较少患病；有的孩子自幼生长在良好的环境中，生活条件优越，讲究卫生，却弱不禁风，动辄生病。真令人匪夷所思。

野鼠有更强的免疫系统

美国杜克大学的科学家，对生活在不同环境中的两组老鼠进行研究，得出“肮脏比干净好”的结论。那些生活在下水道、野外肮脏环境中的老鼠，与生活在舒适的无菌实验室里的老鼠相比，野鼠拥有更强的免疫系统，其体内的免疫球蛋白水平，相当于实验室鼠的4倍，因此它们不生病或较少生病。

研究者推论：老鼠身上的情况如此，人类身上的情况何尝不是这样！

肮脏环境磨炼免疫系统

科学家的研究表明，在婴幼儿时期，如果生活在过于清洁卫生的环境中，没

有经过肮脏环境的考验,人体免疫系统没有得到足够的刺激与考验,对致病因子就会无招架之功,反而更容易生病,生活实践也证明了这一点。

美国微生物学家玛丽·鲁布什说,人身上可能携带约 90 万亿个微生物,随身携带数量如此庞大、种类如此繁多的微生物,却使我们大部分时间保持健康。

那些长期生活在肮脏环境中的人,诸如经常接触垃圾污物和粪便的环卫工人,抗病能力明显强于生活在洁净环境中的人,未必闹这样那样病。那些依靠捡破烂为生、甚至把人们丢弃的吃剩食物捡来吃之辈,未必闹胃肠道疾病。这些人经常跟致病的微生物打交道,机体免疫系统不断受到刺激,经受考验,会产生相应的抗体,同时免疫活性细胞倍增,吞噬功能异常活跃,形成一支强大的防疫武装,把入侵的微生物消灭干净,使人体安然无恙。

环境考验呼吸系统免疫功能

人体呼吸系统也能产生这样的免疫反应。

美国亚利桑那医学院研究人员,对生活在托儿所、人际交往频繁、容易感染呼吸道疾病的 1 000 名儿童,进行为期 15 年的跟踪调查,对他们呼吸系统健康与环境的关系进行研究,发现他们在前 6 个月内容易感染呼吸道疾病,这是新的免疫系统形成的关键时期,由于受到致病微生物的启动,机体免疫系统得到锻炼,日后一旦碰到引起哮喘的致敏原,就会作出相当强烈的反应,胜过其他儿童对致敏原的应激能力,这个受到启动的免疫系统能抵制致敏原,从而预防哮喘症发作。

生活实践证明,幼时患过呼吸道疾病的儿童,哮喘症发生率较低。

哮喘症与生活环境的关系

全球 40 多个国家大样本调查显示,随着经济快速发展,家庭收入增加,人们生活水平提高,讲究卫生,环境污染情况得到改善,但是儿童过敏性疾病如哮喘症、花粉症、过敏性鼻炎等并未减少,反而越来越多。据国际儿童哮喘及变态反应研究小组的报告,在英国、澳大利亚、新西兰等国,哮喘症发生率达 25%,德国、瑞士、日本等国,哮喘症发生率为 20%;而罗马尼亚、阿尔巴尼亚等相对不发达国家,哮喘发生率仅为 3%。我国香港儿童哮喘症发生率为 12%;与之毗邻、生活习惯相仿的广州,哮喘症发生率仅为 5%。

种种迹象显示,过度保护会适得其反。拥有清洁居室、空气过滤器,生活条

件优越,过于讲究清洁卫生,把孩子料理得太干净的家庭中的儿童,由于身体缺少致病因子和致敏原的刺激,患哮喘症、花粉症等变态反应性疾病的机会,反而比生活条件差的家庭中儿童来得多。

过敏反应锻炼免疫系统

人体有细胞免疫和体液免疫两套免疫系统,体液免疫通过患某些传染病或预防接种取得,细胞免疫主要通过接触微生物或外界致敏原后慢慢地形成。孩子如果从小生活在窗明几净、一尘不染的环境中,没有或很少接触致病微生物和致敏原,免疫系统没有经受有效的刺激,一旦接触到这类因子,就会患这样那样病,或者产生过敏反应。

研究表明,过分讲究卫生,消毒太频繁,是造成过敏症患者增加的一个原因。生活在一尘不染、经过严格消毒处理的环境中的儿童,极可能患哮喘症等过敏性疾病,以及成为患糖尿病、风湿病等自身免疫性疾病的原因之一。科学家认为,不妨改变儿童的生活方式,让他们回归自然,任意在地上爬,翻滚,乱抓乱摸,接触少许脏东西,包括尘埃、某些病菌、病毒,甚至不惜发生轻度感染,刺激其免疫系统,这样有利于提高机体的免疫力。

荷兰莱顿大学的研究表明,脏东西能使儿童机体免疫系统发生强烈的反应,而得到锻炼,日后不易患过敏性疾病。反之,在早年生活中如果没有经过疾病和肮脏环境的考验,日后对花粉、海鲜之类致敏原,就会作出过度反应。

美国底特律福特卫生系统的专家研究发现,小儿在1周岁之内发热过数次,会减少日后患过敏症的风险。他们对835名儿童从出生到1周岁期间的医疗记录进行研究,发现周岁内未发过热的儿童,有半数在周岁内发生过敏反应,而发过1次热的儿童,发生过敏反应的比例是46%,发热2次以上者比例降至31%。说明从小遭受微生物侵袭引起发热,未必是坏事。

养狗家庭儿童不易患过敏症

以往认为,有儿童的家庭不宜养狗,因为狗走来走去,脚爪和身上皮毛必然藏污纳垢,沾有病菌和蚤虱之类,有碍儿童健康。然而一项研究显示,家中养狗有助于激发儿童的免疫功能,提高对抗过敏性疾病诸如哮喘症、花粉症的能力,因为孩子自幼接触由狗爪、狗毛带入室内的细菌、花粉等致敏原,能激发他们的

免疫系统,提高免疫功能,在突然接触尘螨、花粉和其他致敏原的情况下,机体免疫系统能应付裕如,不至于突然暴发过敏性疾病。

肠寄生虫与人体免疫系统

肠道寄生虫感染会给人带来一定危害,耐人寻味的是,美国《科学》杂志上一篇报道称,生活在人体内的肠道寄生虫,每天排出重要的抗原,对人体免疫系统会产生长期影响,能提高机体对抗过敏性疾病的能力。科学家发现,蛔虫等肠道寄生虫感染率高的人群,体内免疫球蛋白 E(IgE)随之升高,能抵挡哮喘、花粉症等过敏性疾病上身。

除了寄生虫外,一些细菌和病毒也会对人体免疫系统产生同样的作用。

过分讲究清洁不利健康

有的生活比较富裕的家庭,讲究清洁卫生,孩子洗手用消毒液,饮水喝蒸馏水、纯净水,进食含有防腐剂的食品和饮料,室内还经常进行紫外线光照消毒,其实没有这个必要。专家认为,给婴儿洗澡用适当温度的清水即可,让皮肤接触些微生物未必有害,人体需要与自然界密切接触,接受一定数量微生物的攻击,以促使机体免疫系统抵御各种疾病,何必采用标榜有消毒杀菌作用的沐浴剂呢!过分讲究清洁卫生,把微生物斩尽杀绝,反而不利于健康。

美国举行的一个关于传染病的学术讨论会上,一位学者在他的学术演讲中指出:“有些细菌是有益于健康的微生物,可以增强机体免疫功能,提高防御疾病的能力,过多地使用肥皂、消毒剂之类清洁皮肤,反而会削弱自身的免疫力,给致病细菌提供一个有利于生长繁殖的生活环境。”这个科学道理,值得那些平素过分讲究卫生、有“洁癖”行为者深思。

3. 阑尾并非无用器官

20 世纪五六十年代,笔者“初出茅庐”当医生,见有的外科医生为患者施行下腹部无菌手术时,往往“顺手牵羊”,将并无炎症迹象的阑尾一并切除;育龄妇女作计划生育手术结扎输卵管,某些好心的医生也顺便将阑尾切除,说是可以“斩