

【畅销400万册奢装纪念】

# 只有医生 知道！

【精华本】

@协和张羽 发给天下女人的私信

张羽 著

# 只有医生 知道！

【精华本】

张羽 / 著



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

### 图书在版编目(CIP)数据

只有医生知道：精华本 / 张羽著. —南京：江苏  
凤凰文艺出版社，2016

ISBN 978-7-5399-8961-7

I. ①只… II. ①张… III. ①女性-恋爱-通俗读物  
②女性-婚姻-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第296036号

书 名	只有医生知道：精华本
著 者	张 羽
责任编辑	聂 斌 孙金荣
特约编辑	赵 娅
文字校对	郭慧红
封面设计	门乃婷工作室
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
出版社网址	<a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	30
字 数	450千字
版 次	2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-8961-7
定 价	58.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



只有医生知道：精华本

畅销 400 万册奢装纪念

## 张羽

---

中国协和医科大学妇科肿瘤学医学博士，北京协和医院妇产科副教授、副主任医师。出版超级畅销书《只有医生知道！》系列，开创西医写作新风格，寓知识于故事，引起极大反响。

荣获央视“2013 中国好书”大赏；2013 年世界读书日中宣部向读者推荐的 25 本好书中唯一的科普健康书；2013 年中国作家富豪榜最佳健康书；中国图书势力榜 2013 年度好书；《新京报》2013 年度畅销好书榜；第九届文津图书奖；台湾第七届吴大猷科学普及著作奖。

受聘澳门特别行政区仁伯爵综合医院担任妇产科顾问医生执业两年。长期专注于妇科肿瘤、子宫内膜异位症和子宫腺肌症的临床和基础研究。长期致力于女性慢性盆腔疼痛的患者教育和优生优育的科普工作，为国内数家大型孕产杂志撰写专栏和科普文章，在好大夫在线开设个人网站，利用业余时间长期为患者提供疾病咨询，七年来，访问量达千万次。

---



新浪微博：@协和张羽

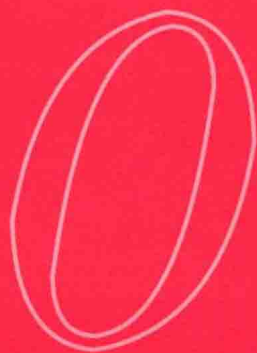


微信公众号：xiehezhangyu



来「分答」向我提问

Wedge



01. 精子的圣战 / 002

02. 好果子无惧风雨，坏果子烂在枝头 / 005

03. 对子宫的最大恩宠就是顺势而为 / 008

保卫子宫

001

Chapter 1

一切不怀在  
子宫里的受  
精卵都是在  
耍流氓

01. 孩子怀在宫外头，炸弹绑在娘身上 / 016

02. 看病就像一场世纪审问 / 020

03. 向医生隐瞒性生活史，可能害了自己的命 / 029

04. 哪有绝对的安全期——卵子是动摇派，

精子是埋伏兵 / 035

05. 好妈妈该是女儿危难时最强大的依靠 / 042

06. 宫外孕就是绑在你身上的不定时炸弹 / 051

07. 没有无缘无故的宫外孕 / 057

08. 只要回到妈妈身边，一切都有办法 / 062

015



01. 流产不一定是坏事儿 / 070
02. 疤痕妊娠：天堂有路你不走，地狱无门你闯进来 / 073
03. 无论面临什么险境，都别轻易放弃子宫 / 079
04. 恶心、头晕、嗜睡和尿频，这些都可能是早孕反应 / 084
05. 哪怕是妇产科女医生，也会避孕失败 / 087
06. 吃避孕药可能会得静脉血栓，但概率极低 / 096
07. 医生开给病人的第一张处方应该是关爱 / 102
08. 事前自己买套戴的男孩，强过事后给你买药吃的 / 106

不想生孩子，  
要么禁欲  
要么避孕

069

## 刮宫有风险， 流产需谨慎

01. 注意：你怀的可能是“坑爹、坑娘、坑大夫”的“三坑胎” / 112
02. 人流并发症虽是小概率，落在你头上就是 100% / 118
03. 我们到底要为床上那几分钟的欢愉付出多少  
代价？ / 127
04. 打算药流的，要先确认是否宫内孕 / 135
05. 阴道清洁度检查是无良医生的惯用伎俩 / 141
06. 阴道也有高智商 / 147
07. 药流不成功，还得刮宫受二茬罪 / 151
08. 险象环生的刮宫术，差点让朋友“两肋插刀” / 156

111

产房是女人  
最危险也最  
温暖的地方

01. 生孩子最怕两件事：胎盘早剥和脐带脱垂 / 168
02. “五分钱硬币”原则 / 175
03. 别被假临产吓破了胆 / 181
04. 循序渐进：分娩就像建座罗马城 / 189
05. 婴儿的第一声啼哭承载了父母对平安健康的期盼 / 192
06. 抱错孩子？那是影视剧看多了 / 199
07. 忽略孕前、产前检查，生孩子生出大问题 / 204
08. 关键时刻保大人，产科病房的最高原则 / 210
09. “七活八不活”，一点现代医学根据都没有 / 219
10. 手术室内高深的医学，手术室外莫测的人心 / 225

167

## 天使之炼

01. “叫床”尚未成功，同志仍需努力 / 238
02. 生死时刻，有没有一个为你签字的人 / 244
03. 先让患者放松，才能最终让患者放心 / 248
04. 医生永远记得要多一分耐心给“困难病人” / 254
05. 备孕秘方：规律性生活，2次 / 周 / 261
06. 想怀孕，没点实干精神怎么行？ / 267
07. 子宫诚可贵，卵巢输卵管价更高 / 273
08. 怀不上孩子，种子是否天生残疾要验明正身 / 279

237

剖宫产  
那些事儿

01. 身怀巨大儿，一刀解千愁 / 288
02. 这世上好多奶水都是生生给憋回去的 / 294
03. 警告：产妇能让尿憋死！ / 304
04. 中西结合，科学坐月子 / 309
05. 一个定律：找熟人看病，容易出事儿 / 316
06. 二次穿刺，做还是不做？ / 321
07. 病人常常是医生之师 / 326
08. 将信任相托付，做个聪明的病人 / 332
09. 性格决定病程 / 336

287

## 问道妇科病

01. 肌瘤、囊肿、积液：过度医疗的重灾区 / 344
02. 宫颈糜烂是病的说法早就 out 了 / 352
03. 错割了宫颈真要命 / 356
04. 宫颈病变是“最容易变好的坏孩子” / 362
05. 滚床单后腹痛，警惕黄体破裂 / 367
06. 一样是阴道出血，病因大不同 / 372
07. 孕妇乘车一定要系安全带 / 381
08. 孕期阴道出血，别闭着眼睛就知道保胎 / 385
09. 出血是病，该出血时不出血也是病 / 388
10. 女人和肌瘤的不解之缘 / 393
11. 珍惜你的“送子鸟”，子宫这东西不生孩子就生肌瘤 / 401
12. 公平正义重要，还是乐和过日子要紧？ / 410

343

01. 被误解的色老头儿 / 422
02. 花痴是老年痴呆的另类表现 / 428
03. “生前预嘱”的智慧：向死而生，方得始终 / 431
04. 人生无痛清盘才是真喜乐 / 435
05. 陪伴，趁还来得及 / 440
06. 我曾勇敢地活着，我想有尊严地死去 / 444
07. 生孩子有生孩子的乐趣，丁克有丁克的自由 / 447
08. 孩子，让女人的人生有了另一种可能 / 454
09. 琳琳说：我要给李天生个孩子 / 459
10. 人生不能等的事就是生孩子 / 464

子欲养而亲  
不待，你要  
生而卵不再



# 01

## 精子的圣战

生命从最开始的一刻，便充满了争斗、攻击和伤痛。

男人每次高潮之后射出来的那几毫升乳白色黏稠液体中，多是前列腺分泌的营养水润成分，真正在“弄出人命”这场战役中冲锋陷阵的，是在睾丸产生、在附睾中加工成熟，最后通过输精管到达“人间大炮”，只待主人身心愉悦达到极点再也无法掌控兴奋的阀门时轰然出动的精子。

精子数目繁多，岂止百万雄师过大江，一次射出的几毫升精液中至少有几千万到上亿个精子。其中绝大部分精子只是垫背的，射精后会很快从阴道流出体外，废了。虽然理论上只要有一个精子和卵子结合就能够完成生育，看似根本没必要制造这么多精子，但在整个动物界，很多精子天生就是要被牺牲掉的，没有这个数量级根本无法让雌性受孕。

极少的一部分精锐部队在射精后的第一时间进入宫颈管，开始了从宫颈到子宫，最后抵达输卵管的漫漫长征路。精子从阴道到达子宫腔和输卵管的

过程并不是闷着头只管朝前跑，除了比到底谁跑得快、跑得远，谁能最后跑到卵子身边并且钻入她体内，还有一个重要蜕变要在途中进行：精子头部的顶体表面糖蛋白必须经过女性生殖道分泌物中的  $\alpha$  和  $\beta$  淀粉酶的处理，才能发生膜结构中胆固醇、磷脂比率和膜电位的变化，从而降低顶体膜的稳定性。完成“获能”是受精的基本条件，这个过程大概需要7个小时，这和很多“心灵鸡汤”中描述的场景何其相似——不能为了达到终点错过一路风景，精子必须在途中“获能”，否则即使一路狂奔，第一个到达卵子身边，照样是个“无能”的主儿。

输卵管是一根柔软狭长的管道，左右各一根，就像小姑娘头上的两个小辫子，一端连在子宫角部，另一端呈游离状态，辫梢部位像一把张开的小伞，末端又似无数细小柔软的手指，保证下方的卵巢一有卵子排出，就能在第一时间捡拾并且运送到输卵管内部。输卵管有8~14厘米长，像一条蚯蚓，中间一段略微膨大，叫作壶腹部，管径6~8毫米，是精子和卵子相遇、结合并在短期内完成分裂分化的“洞房”。

洞房之中，精子的新娘——圆滚滚胖乎乎的卵子姑娘可能已经含羞带怯地等待一段时间了。但是，和尘世间的女人不同，卵子姑娘的原则性极强，最多等24小时，谁要是放她鸽子，她绝对是二话不说扭头就走。卵子只有一个目的：等待与生命力最旺盛、携带基因最为优良的精子结合，顺利成长为生命力强悍的个体，将传宗接代和物种进化这件事进行到底。

精子一路拼杀，经过子宫腔进入输卵管的壶腹部，也就是洞房的时候，如果正好遇到从卵巢排出又被输卵管伞端准确拾取的卵子在此静静等候，就会发

生生命伟大的结合。如果此刻卵子还在卵巢的孵化当中，预先赶来的精子会非常有耐心和风度，毕竟是主动方和追求者，隐忍的精子能够轻松等上3~5天，极品精子据说能等7天之久。

前往洞房的新郎不止一个，精子在前进过程中，沿途受到子宫颈黏液的阻挡和子宫腔内白细胞的吞噬，最后到达输卵管的仅有数十条至一二百条。这时，一群精子包绕围攻卵子，他们迅速而激烈地扭动和寻找着，每一个都试图攻入她的身体。最终，只有一个精子能够杀出一条血路，进入卵子体内。

人类利用高科技手段拍摄研究受精过程发现，在精子钻入卵子身体的一刻，卵子表面会出现裂痕，精子完全钻入其中后，裂痕得以修复，这看似一场胜利的会师，实际上也可以说是一次不折不扣的攻击、入侵和占领。那条最强壮、最有战斗力、最有耐力、最隐忍、综合素质最高并且在最恰当的时机做了最适合的事的精子进入到卵子，细胞的灵魂——两个细胞核真心相拥，融合成一个新的生命。



## 02

## 好果子无惧风雨，坏果子烂在枝头

一旦有精子穿过卵子周围的透明带，卵子细胞会自动释放溶酶体酶，引起自身透明带结构的改变，这使她由原来的等待和接纳状态摇身一变，成为冷美人。如果这时候的卵子不能及时改变立场和心态，一旦两个或者更多精子钻入她的身体，就会结合成怪胎，在其后的分化发育过程中也会遭受淘汰，出现胚胎停育和自然流产。

人类的自然流产率占全部妊娠的 10% ~ 15%，其中 80% 以上发生在怀孕前三个月。而孕早期发生流产的胚胎中，50% ~ 60% 都是因为胚胎具有这样或者那样的基因缺陷，也就是常说的“怪胎”或者“畸形胎”。这些怪胎、畸形胎的流产是生命孕育过程最初的自然选择，是优胜劣汰的结果，即使少数经过保胎治疗达到足月妊娠，出生后也可能是弱智、畸形儿，或者是携带某种严重的代谢性疾病。所以，在欧美一些国家，妇产科医生和孕妇对于早期流产都采取顺其自然的观望态度，并不进行过多的干预和治疗，他们相信，好的自然会被