

陈医生手记

羊城晚报副刊部《晚会》组编



陈医生手记

羊城晚报副刊部《晚会》组编

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

★

开本 787×1092 1/42 7 $\frac{6}{42}$ 印张 插页2 131 千字

1981年10月第1版 1981年10月第1次印刷

印数 1—71,500 册

书号: 14113-23 定价: 0.59 元

目 录

愿快乐和健康伴随着你.....	(1)
一顿饭引起的问题.....	(3)
——细嚼慢咽的好处	
旧事重提话鱼生.....	(6)
议所谓“食物相克”.....	(9)
人食马钱怎会“透心凉”.....	(12)
——再谈所谓食物相克	
敬谢一次狗肉宴.....	(15)
——由此想到三谈食物相克	
从荔枝谈到菠萝与西瓜.....	(19)

蔬菜 and 生鸡蛋	(22)
夏日炎炎话喝汤	(25)
手术过后吃生鱼有益?	(27)
——一个尚待深入研究的问题	
情绪和消化的关系	(30)
议“有钱难买夏日泻”	(32)
多饮水可以预防尿结石	(35)
吃羊肉与发羊吊	(37)
——谈谈癫痫	
冷水洗头 and 饭后跑步	(39)
猪油捞饭 and 皮肤爆拆	(42)
——谈冬季保护皮肤	
“一二三” and “标准体重”	(46)
——从语颤检查谈到高肥矮瘦	

寒天与冷水…………… (49)

——关于冷水浴二三事

发生在清晨的“怪事”…………… (52)

人体里的“死胡同”…………… (55)

从《祭十二郎文》扯到水土不服…………… (58)

老赵家里的争论…………… (61)

——怎样对待感冒？

不可等闲视之的流行性感冒…………… (64)

姜糖大枣汤与预防流行性感冒…………… (66)

游泳拉杂谈…………… (70)

游泳十问…………… (73)

怪发之害…………… (77)

——谈谈头发的卫生

老赵的一场虚惊·····	(80)
——关于吃药的问题	
白树油引起的麻烦·····	(82)
——外用药的使用问题	
老赵要我加几笔·····	(84)
——再谈外用药的使用问题	
“多种维他命丸”之类·····	(87)
药无分贵贱 验者是灵丹·····	(89)
——读报告文学《生命》有感	
为孩子防病于未患·····	(92)
爱惜小孩的乳牙·····	(95)
漫话“白了少年头”·····	(97)
与做父母的谈谈“奶癣”·····	(99)
治疗小儿阴囊积水的药方·····	(102)

扁桃腺和扁桃腺炎·····	(105)
谈谈视力的保护·····	(108)
盲目戒口与小儿盲目·····	(111)
“生仔没屁股”并非父母缺德·····	(113)
头上生疮与鼻子有关·····	(115)
对小孩抽筋必须保持镇静·····	(118)
与街坊大姐谈痄子·····	(121)
小儿为什么会厕青尿? ·····	(124)
小孩“沅牙”是怎么回事? ·····	(127)
小孩眼白带蓝并不是病·····	(128)
朱砂虎字和“猪头皮”·····	(130)
流行性脑膜炎可怕吗? ·····	(132)

与父母们谈小儿麻疹·····	(136)
我和“夜啼郎”·····	(139)
“斋麻杂痘”之类·····	(142)
——谈谈小儿麻疹	
百日咳要咳一百日? ·····	(145)
——谈谈小儿百日咳	
“鬼牙官司”·····	(147)
——谈早期萌出的乳牙	
孩子肚里的虫虫·····	(150)
——“虫仔”会变成“虫魃”?	
孩子头上的“老虎”·····	(153)
——和妈妈们谈谈“秋后疮”	
为什么不要给他吃糖? ·····	(156)
——谈谈戒口	
“奶疮”的预防·····	(158)

奶汁的来源和哺乳方法·····	(161)
谁说妇女不会患小肠气? ·····	(163)
产妇不一定要吃姜醋·····	(166)
略论“疑者多病”·····	(169)
医生的语言·····	(172)
夜风吹歪了嘴·····	(174)
做梦与“神经衰弱”·····	(177)
睡眠和失眠·····	(180)
——兼谈吃安眠药会不会上瘾	
安眠药为什么失效? ·····	(183)
“用脑过度”与神经衰弱·····	(186)
怎样对待神经衰弱? ·····	(189)
神经病和精神病·····	(191)

晕车晕船怎样办?	(194)
谈谈血压.....	(196)
高血压是什么一回事?	(199)
过敏性鼻炎.....	(202)
炎夏多发病膀胱尿道炎.....	(204)
并不可怕的稻农皮炎.....	(206)
面颊痛与拔牙.....	(209)
老花眼和头痛.....	(212)
关于耳朵流脓.....	(214)
“肝大”的虚惊.....	(217)
冬日谈夜汗.....	(219)
老人多夜尿并非正常.....	(221)

鸡眼的成因与治疗…………… (224)

“香港脚”拉杂谈…………… (227)

真癣、假癣和癣的治疗…………… (230)

“眼偷针”…………… (233)

——一种常见的眼部疾患

老刘家里一事件…………… (235)

——谈谈白喉

修补“崩嘴”的风波…………… (239)

——谈谈先天性唇裂

关于“牙虫”…………… (242)

——谈谈龋齿

“苦命墨”和看相佬的“聪明”…………… (244)

猪血补血及吃猪血属黑屎问题…………… (247)

驳“十个男人九个痔”…………… (250)

拔“血牙”的虚惊·····	(253)
替小杨摘掉“肾亏”的帽子·····	(255)
从咳声阵阵谈起·····	(259)
关于口罩的议论·····	(262)
麻风和麻风恐怖症·····	(265)
狐臭·暗疮·饭蕊·····	(268)
怎样对付“油蠅”·····	(271)
以讹传讹的“抽脊髓”·····	(274)
从韩永强同志的遗言谈起·····	(277)
——关于尸体检查	
再谈尸体检查·····	(280)

后 记

愿快乐和健康伴随着你

八月间，我给《羊城晚报》编辑同志迫着，利用业余时间试试写了些叫做“手记”的东西。写的时候，自问是认真的，但不敢相信会得到读者的批准，不料写着写着，待到这国庆前夕，点了点剪报，发现写下的竟近一打之数，读者来信也有一束了。编辑同志和读者的鼓励使我汗颜，无以为报，便想利用这国庆佳节的机会，向大家表示一番：“谢谢！谢谢！”然而，编辑同志说：“不行，这太空洞了。要说谢谢，也得有几句实实在在的，于人有益的话呀！”我抓了抓头皮，心想：也对！那就说，祝大家节日快乐，身体健康吧！仍然是“三句不离本行”的。

人逢喜事精神爽。在节日里，玩玩、喝喝、吃吃，都有助于增浓节日气氛，于身心不唯无

损，而且有益。但一定得根据各人的情况，适可而止。本医生积历年之经验，摸到了一个“规律”：大节之后，肠胃病患者一定增多。原因就在于一些人往往高兴起来，失去了节制。其实，吃得太多，也决不是什么快乐的事情。肥腻的和难消化的东西积聚在肚子里，数量又过多，总觉得胃腹胀腻腻的，非常想喝水，而水喝多了，肚子更胀，这时候即使不至于马上去敲医院的大门，恐怕也无心逛街看戏了。

节日里喝点酒，使血液循环加快，情绪更加振奋，对促进消化也不无好处。所以本医生一向不反对在节日里喝一小杯。但喝多了，酩酊大醉，头晕脑胀，呕吐狼籍，胡言乱语，这在医学上来说，就是急性酒精中毒。轻度的急性酒精中毒问题还不大，但如果昏睡不醒，呼吸缓慢，就得找医生了。为了健康、快乐，我希望大家一定要注意避免喝过量。

中秋已过，秋意渐浓，特别是在夜间，得小心别着凉。明天晚上，我也准备带同一家老少到越秀山看烟花。倘若读者们有此同好，我想提醒一点：别忘记多带件衣服。着凉而患感冒，这是

近期较多的病例。

作为一个医务工作者，在欢度国庆的前夜，
该对大家说的，我想就是这些了。再说一遍：
衷心祝读者们身体健康，节日快乐！

（1964年9月30日）

一顿饭引起的问题

——细嚼慢咽的好处

冬节那天，老赵一定要我到 he 家里吃晚饭，并且说，鸡是自己养的，白米饭是天天吃的，花不了多少钱。我见盛意难却，便如约上门吃饭了。

吃过晚饭后，自然就跟老赵闲扯起来，他问我对他老伴的烹调技术有何评价？我随口说，味道不错，但你们吃得有些不卫生。老赵听了，便紧张起来：“不卫生？老实说，请你吃这餐便饭没有花多少钱，但我知道干你们这一行，三句不

离本行，开口闭口都是讲卫生的，所以我已向老伴‘三令五申’：菜的味道是其次，但一定要注意卫生。老伴也十分认真，连桌上蘸饅（菜）的豉油都是经过煮沸消毒的……”

我听老赵这么一说，明白他是误会了，便解释道：“老赵，我不是说饭菜弄得不卫生，而是你们吃得不卫生呀！”老赵听了还不明白：“此话怎解？”

我说：“你和你的儿子吃饭，好象都是在争夺‘世界冠军’似的，一碗大米饭，三扒两拨就完成任务了。这不是不卫生么？”我接着说：“我们吃东西，并不只是为了满足口腹之娱，更主要的还在于吸取营养。那么怎样才能把食物的营养充分吸收呢？首先一点就是要细嚼慢咽。因为食物在口中咀嚼，牙齿先就帮助我们吧食物磨碎了，这便于消化。同时，唾液（口水）也可以和食物中的淀粉充分完成化学反应，使它初步分解为麦芽糖，以利吸收。再说，细嚼慢咽不致把胃一下子撑得鼓鼓的。如果每顿吃饭都不细嚼慢咽，一味囫圇吞枣，轻则会引起胃痛，日子久了更会引起慢性胃肠病，你的多年心胃气痛，以及你儿子

年纪轻轻就常常喊胃痛，我看都和你们吃得狼吞虎咽有关。”

我还说：“吃东西因狼吞虎咽而影响食物的消化的例子是随处可见的，比如小孩子在吃花生或玉米时，由于嚼得不烂，以致一颗颗玉米和花生从大便中排出，这便是用肉眼看得出的事实。有些则是用肉眼看不到的，如果我们把大使用显微镜观察，就可发现其中有不少还未被消化的食物。大好食物，吃下肚子里，竟有这么多未能为人所利用，这不是一种浪费吗？有位非常执拗的人，为了证明细嚼慢咽的好处，做了一个这样的试验：吃饭每口都咀嚼几百次，每餐只吃三十口，而食物也是一般的，但到五十岁时，经科学的体力检查，证明他的体力，比青年人还强。当然，我们不必仿效每口饭都嚼几百次的傻劲，但尽可能把食物嚼碎才下咽，对营养的吸收和防止胃病都是一个好办法。”

老赵听了之后便说：“细嚼慢咽好虽好，但习惯难改。”我说：“习惯是可以改变的，你的儿子可能是从小模仿你的，你如不改，以后你的孙子可能也是吃饭的‘快速冠军’呢，所以你应带