

新闻晨报 丛书

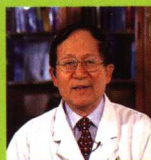
把名

医 请回家

Taking

the Famous Doctors Home

崔颖 陈里予 采写
《新闻晨报》 编



洪昭光



钟南山



胡大一



杨秉辉



向红丁

洪昭光 钟南山 胡大一

权威专家为你引领绿色生活



刘湘云

把名医

请回家

Taking

the Famous Doctors Home

崔颖 陈里予 采写

《新闻晨报》编

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

把名医请回家/崔颖,陈里予采写.

—上海:上海人民出版社,2005

ISBN 7-208-05614-5

I. 把... II. ①崔...②陈... III. ①保健-基本知识②常见病-防治-基本知识 IV. ①R161②R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021583号

责任编辑 曹 杨

封面装帧 傅惟本

· 新闻晨报丛书 ·

把名医请回家

崔 颖 陈里予 采写

《新闻晨报》编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海天马印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.5 插页 4 字数 185,000

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数 1-10,100

ISBN 7-208-05614-5/R·39

定价 18.00元

编 委 会

毛用雄 顾 伟 黄 琼

金乐敏 杨伟中 马笑虹

朱秋萍 李 明

序

在过去整整一年的时间里,晨报记者奔波于北京、上海、广州、武汉等地的各大医院,采访了10余位国内著名医学专家。文章陆续刊登后,其带来的各界反响一直在持续,公众对健康科普知识的渴求程度可见一斑。为此,我们特地将采访内容结集出版,以飨读者。

洪昭光、胡大一、杨秉辉、向红丁……这些名字我们已耳熟能详,他们传播健康的足迹遍布中国大地。中国工程院院士钟南山、郭应禄教授为中国医疗事业做出了杰出贡献;刘湘云教授已85岁高龄,《刘湘云教你喂养小宝宝》凝聚了这位著名专家一生宝贵的育儿经验;曾民德、王宁利、张志愿、章振林、孔维佳都发表了他们在各自专业领域里的权威声音;名中医夏翔发扬中医精髓,每一道食疗方都是一份对大众特别的关心……本书把医疗健康领域中很专业的问

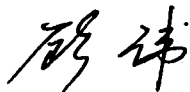
题,用科普的语言来表达,深入浅出,通俗易懂,读起来就好像专家正对你娓娓道来。

经常有人问,我得了某某病,应该去哪家医院?该找哪位医生?这给媒体提出了更高的要求:要报道最准确、最权威的健康信息。中国工程院院士陈灏珠教授曾专门为本报题词:“既报新闻,又送健康!”这八个字寄托了医学专家对媒体的信任和希望。

构筑传播科普健康知识的平台,我们责无旁贷。真心希望《新闻晨报》陆续推出的丛书能成为你的好帮手,引领你走上绿色生活之路。

最后,要特别向接受采访的诸位专家表达由衷的感谢。他们是医学界的泰斗、权威,而在传授科普知识时,又是那么谦虚、热心与诚恳。本书能够顺利出版,也是专家们给予科普健康传播事业的莫大支持!

《新闻晨报》主编:



目 录

像心脏一样工作 像蜜蜂一样生活

- 洪昭光笑谈健康人生 1
- 轻松生活篇 3
- 幸福家庭篇 7
- 健康人生篇 14

九成心肌梗死可避免

- 胡大一谈健康从“心”开始 17
- 心肌梗死年轻化趋势明显 19
- 戒烟知与行距离太大 19
- 饥饿感体现良好生命质量 21
- 常喊累看体质 22
- 血管污染始于少动 23
- 预防青少年心脏病刻不容缓 27
- “五环”构筑生命时间窗 31

视觉“亚健康”逼近白领

- 王宁利谈怎样爱护眼睛 37
- 视觉“亚健康”值得关注 39

影响眼睛三大因素	41
眼病：白领一族难抵挡	44
正确看待近视眼	46
近距离工作与夜间灯光是近视“两大元凶”	50
戴上眼镜，矫正视力	51
激光治近视有“禁区”	52
眼睛保健全攻略	54

关注人体的门户

——孔维佳教你保护耳鼻喉	59
儿童耳聋容易被忽视	61
6岁前听力需重点保护	61
九成儿童难“逃”分泌性中耳炎	62
保护听力从“妈妈”开始	63
耳朵的最大烦恼：中耳炎	65
长时间听耳机损坏听力	67
建筑工人小心职业噪音	68
感冒及鼻炎患者坐飞机，容易得航空性中耳炎	69
喉鼻兄弟篇	70

90%的人患有牙周疾病

——张志愿谈护齿与生活质量	73
中国人牙病高于发达国家	75
口腔保健清洁可预防龋病	77
饮食与用牙方式会影响牙齿	81
刷牙要三好：好牙刷、好牙膏、好方法	82
牙病需要及时治疗	84
把好“病从口入”关	85

矫正牙齿并非儿童专利	86
缺牙后装牙全攻略	87
特别提醒：嗜烟酒者警惕口腔癌	90
牙齿的五个为什么	93

警惕糖尿病的幽灵在身边游荡

——向红丁教你抵御甜蜜杀手	97
谁觉得自己离糖尿病远，谁就会离糖尿病近	100
生活改善 寿命延长 环境影响大	105
糖尿病和肥胖手牵手	108
乘五驾马车，糖尿病患者也可活到80岁	113

慢阻肺成第四大致死原因

——钟南山教你远离慢阻肺	119
戒烟明显改善肺功能	121
灰霾天少出门	121
生活质量影响一生	122
病情在“沉默”中被贻误	122
运动是最廉价的药物	123

生殖疾病成为男性健康“三大杀手之一”

——郭应禄教男性走出健康误区	125
男性健康意识淡漠	127
环境污染因素成为“杀精黑手”	129
男性体检常常走过场	131
“包治百病”是无稽之谈	132
前列腺疾病患者应注意心理健康	133
男人四十面临危机	134

男性更年期保健要慎重	136
ED 治疗药物不能滥用	138

80%的癌症是由不良生活方式引起

——杨秉辉教你与癌绝缘	143
战胜肿瘤关键在预防	145
和不良生活方式说再见	146
“穷人的癌在上面，富人的癌在下面”	147
癌症也有“黑匣子”	152
癌症能够“少发易治”	152
你属于癌症高危人群吗？	153
癌症的首治很重要	155
好心情也能帮助防癌	156
破解癌症背后的四大“真实谎言”	157

5—10年后脂肪肝将位列“常见肝病”之首

——曾民德谈脂肪肝重在预防	161
别让肝脏代替脂肪储存能量	163
脂肪肝仅靠B超诊断不够	167
脂肪肝越早发现越易治疗	169
脂肪肝治疗需营养、运动两张处方	170
告别营养过剩与盲目减重	171
预防脂肪肝也要防止“病从口入”	173
无效运动功亏一篑	178
揭示脂肪肝防治九大误区	179

骨质疏松成为老年人主要疾病和死亡原因

——章振林谈预防骨质疏松	187
--------------------	-----

女性和体瘦者易患骨质疏松	189
骨质疏松会导致死亡	191
“晒太阳”、常运动预防骨质疏松症	197
一生都要补钙	199
注意饮食与药物治疗	203
防治骨质疏松十大误区	205

九成妈妈可以母乳喂养

——刘湘云教你喂养小宝宝	211
婴幼儿饮食要不断调整	213
小婴儿最适合母乳喂养	214
母乳建立一道免疫“屏障”	217
母乳也是婴儿的精神食粮	219
母乳喂养对妈妈有好处	220
掌握母乳喂养成功的“金钥匙”	221
让孩子为“吃”作准备	225
妈妈和育儿专家的对话	229

人人都能中医保健

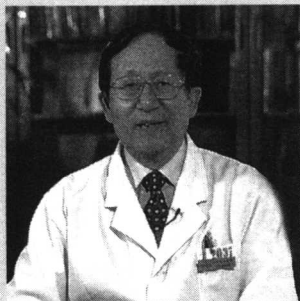
——夏翔谈中医进补养生	235
中医进补讲究“缺啥补啥”	237
秋令宜“润燥”	238
膏方有益“冬令进补”	239
进补养生还需平衡心态	241
本书相关食疗链接	243

像心脏一样工作 像蜜蜂一样生活

——洪昭光笑谈健康人生

洪昭光，现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长、首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师。

作为全国著名心血管病专家，洪昭光教授多年来积极倡导科学健康的生活方式，先后应邀担任中宣部、卫生部专家全国健康科普巡讲团首席专家。曾荣获联合国国际科学与和平周“和平使者”及“全国科普先进工作者”称号。



谁不会休息,谁就不会工作。一些中年精英,不能把握工作与休息的平衡,浮躁、急躁、烦躁,不分日夜,连续工作,苦干蛮干,英年早逝,这都是对健康的无知。

世上谁的工作方式最好呢?冠军非心脏莫属。心脏每跳动一次,用1/3时间工作,2/3时间休息。心脏精神在于敬业不蛮干,它最大的特点是会休息,懂得自我爱护。人要像心脏一样工作,要像蜜蜂一样生活,在事业上要有进取心,生活中要有平常心,心灵里要有慈爱心,要自信、自强、自律。

家庭健康是一切健康的基础。男人应放下架子,学会角色转换,不管在外是什么官,回家做好丈夫、爸爸、儿子。男人要有责任心,而女人要有恒心。家庭像一辆精细复杂的马车,家庭健康需要指挥、高明的骑手来驾驭。

生活像镜子,你笑它也笑,你哭它也哭。什么叫幸福?幸福没有标准,你要想幸福就幸福,你要想痛苦那也很容易痛苦。人要正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会。对白领的两点忠告——出力出汗不出血,拼脑拼劲不拼命。

轻松生活篇

心脏最休闲，蜜蜂最快乐

世上谁的工作方式最好呢？

虽然万物的工作方式各有千秋，但如果从高效、低耗、持久、安全四个指标来衡量，那么，冠军非心脏莫属了。人的心脏不知疲倦，不分日夜却能工作近百年，心脏的重量不到人体重量的 0.5%，约 300 克，但它要负责全身的血液循环供给，全身的重量相当于心脏的 200 倍，也即是相当于一个人要为 200 人提供生命的能量，工作量何其大！心脏虽只有 300 克，但每一跳要搏出血液约 70 毫升，每分钟要搏出近 5000 毫升的血液，每天搏出约 700 万毫升，即约 7 吨的血，相当于心脏自身重量的 2 万余倍，几乎是不可想像的天文数字！

人们常以为，心脏所以能工作得这么出色，全在于它勤勤恳恳、兢兢业业、不知疲倦、不分日夜的苦干。其实错了，如果真是这样的话，心脏早就累死了，早就“透支健康，提前死亡”了。事实恰恰相反，心脏的工作是非常有智慧、有理性的。心脏工作的最大特点是会休息。你看心脏一分钟跳 66 次，每跳 0.9 秒，其中 0.3 秒收缩，0.6 秒休息。就是说 1/3 时间工作，2/3 时间休息，相当于我们的 8 小时工作制。到了晚上，心跳 50 次，一跳 1.2 秒，其中 0.3 秒工作，0.9 秒休息，心脏一下子变成 6 小时工作制，“像心脏一样工作”是指心脏最会休息，工作得最轻松。

心脏多么有智慧！它工作休息有序，它抓紧时间休息，它从不

拖泥带水浪费体力,更不日夜颠倒打乱规律。善于休息是心脏第一特点,正如列宁所说,谁不会休息,谁就不会工作。更奇妙的是,心脏秀外慧中的灵巧艺术结构使它工作时耗能极少,由于神经传导的精密调控,各部位协调同步,心房心室的收缩犹如行云流水,和谐柔美,因而在完成同样工作量的情况下比任何人造的机器耗能都要少。

你每天都生活得快乐吗?

如果不是,那就看看蜜蜂的生活吧!蜜蜂又唱又跳,天天快乐;诚实守信,努力工作;心情愉快,轻松自在,还获得了三个“一流”:一流的事业,一流的休闲,一流的健康。太让人羡慕了!事业和健康是天生的一对冤家,蜜蜂怎么能都是一流呢?这也难怪,毕竟姜是老的辣,人家蜜蜂已经有1亿年的历史了。大自然的优胜劣汰,亿万年的艰苦磨炼和丰富的生活积淀使蜜蜂智勇双全,意志坚强,处处高风亮节,个个自强不息,所以蜜蜂才永远是青春靓丽和充满活力,不愧是大自然进化的杰作和人类天然的老师。

当年恐龙是“巨无霸”一统天下,但是一颗行星一撞,气候一变化,却突然灭绝了。与恐龙同时代的鳄鱼却活了下来,为什么呢?因为鳄鱼有非凡的才能,它能进攻能退守,既能在陆地上又能潜伏在水里。鳄鱼饿的时候看到食物,可以饱餐一顿之后半年不再吃。但是一跟蜜蜂相比,那鳄鱼就不算什么了。鳄鱼只是生存了1亿多年,蜜蜂呢,它有几百个品种,无数多个蜜蜂在顽强地生存着。蜜蜂没有鳄鱼的坚甲利齿,蜜蜂靠的是“心力”,蜜蜂比恐龙都厉害,蜜蜂靠的是它的智慧。它有什么智慧呢?团结协作、工作的休闲、快乐和创新,它把花粉加上酶变成蜜、蜂皇浆。人们感到蜜蜂身上有很多优点,于是把人的优点都用蜜蜂的特点来表达。

现在很多人都觉得活得很累,不知道怎么快乐起来,蜜蜂的快

乐轻松值得大家在事业上借鉴。

心脏精神：敬业不蛮干

心脏很有理性，能从大局出发，当人体运动或遇到紧急情况时，不用指令，就能马上服从大局，根据需要加快心跳到150次或更多，这时每次心跳才0.4秒，收缩期0.2秒，舒张期0.2秒，即相当于12小时工作制，心脏毫无怨言，表现出很高的自觉性和主动性。

心脏又是有原则的，这原则就是为了保证生命的长治久安，人体的百年健康。心脏决不蛮干，决不接受“连续工作”的指令，因为连续工作不吃不喝、不眠不睡，等于死亡。再忙都可以，但是必须有休息，可以少休息，但不能不休息。所以心脏在收缩期是处于“绝对不应期”，即不接受任何指令，只有休息后才接受指令。如果指令过早发出，心脏未能充分休息就提前工作，就是临床上的“早搏”。心脏在完成工作后紧接着就要求同样时间的补休，真正做到了公平合理，“有理、有利、有节”，妙不可言。

心脏很敬业，也懂得自我爱护。比如心脏重量占体重的0.5%，但用血量却占全身的10%，这并非自私自利，而是因为工作量大的客观需求，是实事求是的。心脏很自觉，但并非无原则的任劳任怨，当有一支冠状动脉狭窄超过70%，供血明显减少时，它马上发出警告信号——心绞痛，意思是赶紧补救，不然就要出危险。可以说，一切都掌握得恰如其分。纵观整个心脏工作，体现了劳逸结合、中庸适度、自然和谐的完美境界，不愧是造化的杰作。

一些中年精英，不能把握工作与休息的平衡，浮躁、急躁、烦躁，不分日夜，连续工作，苦干蛮干，英年早逝，这都是对健康无知。北京某高科技园区，科技人员死亡的平均年龄不足53岁，真应该

好好学习心脏的工作方法。

古人说：“师法自然”、“大道至简”。愿我们的中年白领精英过绿色健康生活，使生命之树永远常青。

看蜜蜂 有条有理 无忧无虑 叹自己 浮躁急躁 着急生气
下决心 找出差距 好好学习 学蜜蜂 事业成功 快乐轻松

蜜蜂精神：进取心、平常心、慈爱心 自信、自强、自律

老子说：“大道至简”，蜜蜂的“软实力”一共就四个字：“三心三自”。一是事业上有颗进取心，二是生活中有颗平常心，三是心灵里有颗慈爱心。这三颗心也就自信、自强、自律。

自信是成功的基础，自信不是自负，自信是了解自己，永远乐观不悲观；自强不是逞强，自强是顺应自然，顺势而为，适度均衡，阴阳和谐，这才能强大；自律是防腐剂，不然，春风得意便忘乎所以，贪心贪欲，前功尽弃。有了这“三心三自”，便会头脑冷静，理性分析；不以物喜，不以己悲；宠辱不惊，去留无意；清风明月，物我两忘。什么功名利禄，酒色财气，都会视同粪土，不干自己；一身正气，永远立于不败之地。

你看小小蜜蜂，每天早早起床，高高兴兴飞到百花丛中采集花粉。朝霞迎接，和风送行；蓝天作伴，小鸟和鸣。它们有严密的组织，严明的纪律，严格的分工。工作时专心致志，一丝不苟，一朵花儿都不漏过。发现远处有好花时，它会发出信息，互相招呼，集体前往，不辞辛劳，不怕跋涉。为了采到好花粉，蜜蜂对花儿以礼为先，一面唱歌，一面跳舞，又是问候又是微笑，花儿也舒展起自己的