

一线临床医生

全网点击量过亿

肠胃知道答案

发现人体消化之旅

丁彬彬 | 著



清华大学出版社

肠胃知道答案

发现人体消化之旅

丁彬彬 | 著



清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃知道答案：发现人体消化之旅 / 丁彬彬著. —北京：清华大学出版社，2018
ISBN 978-7-302-48943-6

I. ①肠… II. ①丁… III. ①消化系统疾病—防治 IV. ①R57

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第287608号

责任编辑：张 宇

封面设计：欧阳显根

责任校对：刘玉霞

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市君旺印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：165mm × 235mm 印 张：17 字 数：275 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版 印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价：55.00 元

产品编号：075379-01

序一

传递医学温度的科普

十月的一天，一个年轻人走进我的办公室，他说：“院长，我想请您给我的书写‘序’。”

他叫丁彬彬，消化内科主治医师，认识他首先是从医院微信公众号开始，他发表过很多科普文章，有时也会写一些行医感悟，但凡读过他文章的人，都知道他文笔细腻，文风严谨，无论在同事还是患者那里，都有不错的口碑。

如今，这样一名优秀的医生又要出版一本科普图书，所以我非常高兴接受他的邀请来给《肠胃知道答案——发现人体消化之旅》这本书作序。

在和彬彬聊天的时候，我对他说，虽然我是院长，但同时也是一名骨科副主任医师，我也是从一名普通医生过来的，对于医学，我有着自己独特的感触，很多人觉得医学是冰冷的，这是不对的，医学应该有温度，也需要有温度。

只要有温度，温暖就可以传递，循环，生生不息。

那么，医学的温度如何传递？

我曾与很多年轻医生探讨过这个问题，他们说到了医患沟通，说到了医者的仁爱之心，也说了医生的信念与勇气，但是，我觉得有一点同样很重要，那就是做好科普。

这一点在与彬彬的谈话中，我感触颇深。

首先，一名年轻医生能利用自己的休闲时间去写科普，这就很难得。医生写科普，除了要给同行看，给患者看，更重要的受益者还是大众。过去，因为缺少发达的网络，再加上医生的重点都放在专业学术上，缺少通俗易懂的科普知识，一旦某些重大疫情发生时，总是会谣言满天飞，但网络的发展让我们迎来了新媒

体，如今很多医生都建立了自己的微信公众号、头条号、微博，有些粉丝达到了10万、20万，甚至过百万，通过及时更新科普文章，在短短的几小时之内，就可以获得巨大的阅读量，想想看，这将会为整个社会带来多么大的益处。科普的普及，让越来越多的人能够了解疾病，认识健康，从而更好地做到预防，也有效遏制了某些以假乱真的谣言，让大众掌握了靠谱的健康知识。

其次，科普的温度来源于科普者的内心。一名优秀的科普工作者往往要具备耐心、决心和恒心，三天打鱼两天晒网是不行的，没有热情也是不行的，正因为热爱，正因为无私奉献的高贵品质，所以才会一直坚持去做科普。听彬彬说，他已经坚持科普创作五年，我非常欣慰，正因为这份执着和热情，才使得他写出来的科普一点都不冰冷，我认为文字是有温度的，它们如同一个个鲜活的生命，跃然纸上。

最后，有温度的科普文章才能更普及。我与彬彬探讨了学术与科普的区别，我们一致认为虽然学术对于医生很重要，比如《科学引文索引》(SCI)文章，但它却无法普及，非医学人士看不懂，有时也难以接触到，但科普文章就不同了，它以科学为基础，普及才是目的，如果医生像写学术那样写科普，它将失去温度，大众也不会愿意看，如果医生能够为其穿上“温度”的外衣，则一切截然不同。好的科普，有温度的科普，不应该是沉闷刻板，它应该生动有趣，也应该能打动人心，有时我们看到好的科普文章，会哈哈大笑，有时我们看到融入行医手记的科普文章，也会被其中真挚的感情所打动，这就是有温度的科普文章。

如今，坚持了五年科普创作的彬彬，终于用半年左右的时间写了一本消化科普图书。

我花了很长时间来阅读，一直到今天才动笔，依然还是那个文笔细腻，文风严谨的彬彬，写出来的东西也是那么真挚，所以我认为这是一本有诚意的科普图书。

彬彬用25万字详细描述了整个消化系统的常见病、多发病，加入了真实的行医手记，让看似简单的科普文章有了人文精神，我相信，有幸看过这本书的人，一定会有所收获。

比如他在书中写的有关消化道异物、消化道肿瘤、幽门螺杆菌、肠道益生菌、食品安全，以及喝酒和如何正确用药等方面的科普知识，都与我们日常的生活方

式密切相关，用一句流行的话说，非常接地气。

我相信有很多人在读这本书之前还保持着某些不健康的生活方式，或者自认为正确其实却是错误的家庭用药、急救知识。我推荐你们来看这本书，相信看完后一定会受益匪浅。

作为人体器官最多的系统，消化系统是否正常，直接关系到我们的健康，正如彬彬所说，他作为消化内科的主治医师，在临床一线工作了很多年，各种疑难病例、经验积累为他的科普创作提供了无穷的素材。工作的时候，他耐心与患者沟通，将复杂的医学概念转化为通俗易懂的知识告知患者，他与很多患者长期保持微信、电话联系，长时间的追踪随访甚至与他们成为了很好的朋友，而业余时间创作科普的时候，他又把这些点点滴滴记录下来，让更多的人了解科普，掌握知识。据我所知，迄今为止，他已经创作科普文章达上百万字，10万+阅读量的文章数不胜数，而超过百万阅读量的文章也有很多。

温暖是可以传递的，也是可以循环的。医学的温度，就是从一颗心到另一颗心的温度。两颗心交流碰撞，就会产生巨大的正能量，汇聚成不可阻挡的正暖流。正如曾益新院士所言：“医学作为整体，不只是一门科学和技术，还包含着人文精神，尤其是与人沟通的医术。把更多的疾病知识真诚而透明地传递给大众，对营造和谐的医患关系是大有裨益的。”

作为一名院长，我很欣慰看到医院的职工除了能做好本职工作，还能积极参与科普创作，为更多的人提供帮助，我也希望更多优秀的医生能够像彬彬一样，保持良好的医学素养和社会责任感，做真正有温度的科普。

蔡安烈

中南大学湘雅医学院附属株洲医院院长

2017年12月

序二

当我受到丁彬彬医生邀请我为他的科普书作序时，真的是有点儿意外，更是让我有一点儿好奇。我一直对医学知识的科普很感兴趣。直觉让我觉得这个医生有很强的探索精神，所以我就让他把书稿发了过来。

在阅读的过程中，我被他生动的语言和巧妙的构思所吸引，也为他严谨的学风所感染。我认为这本书不是简单地介绍一些基本的知识，而是将消化病学中的许多个热点问题进行了深入浅出、通俗易懂的讨论。并且他的每一个论述都力争准确，每一个观点都有据可查。因此，这是一部非常优秀的科普作品。

这使我想起了我在童年时最喜欢的一套书《十万个为什么》。记得《十万个为什么》每个开篇都是一个非常生动的故事，正是这些故事勾起了我探究的渴望，然后一直将一个章节读完。通过一个个故事的讲述和一个个为什么的解答，使我学到了很多科学知识。我觉得就是从那时起我真正地爱上了科学、爱上了去探究世界的秘密。

医学科学是一门特别深奥复杂的学问。在许多人看来是既神秘又高深，既重要又遥远。在这个网络信息时代，每个人都十分的繁忙，有时真的感觉最大的困扰是没有办法来接收和处理那些漫天飞舞的、来自各个方面的、无序的、真假混杂的信息，更是很难静下心来认真地去分析、品味、鉴赏和消化那些有用的、真实的信息。

随着生活水平的逐步提高，人们对健康的追求也越来越高，也有越来越多的人关心自己的健康，渴望学习和掌握一些正确的医学和健康知识为自己的身体保驾护航。但是那些艰涩难懂的医学书籍，没有5年大学的寒窗苦读，是没有多少人能够理解和掌握的。而很多打着养生旗号的伪科学，占据了医学科普的阵地，误导了一大批渴望健康的百姓。

十九大报告中指出，当前我国社会的主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡、不充分的发展之间的矛盾。从医学的角度讲，广大群众日益增长的健康需要，和医学知识掌握的不平衡、不充分之间的矛盾显得越来越突出。科普工作是解决这一矛盾的重要方法，丁彬彬医生正是在为解决这样的矛盾做出自己切实的奉献和努力。

在我们的临床工作中，因为缺乏医疗常识，因为知道了错误的信息和理念，甚至上了虚假广告的当而致病或者导致延误治疗的例子比比皆是。因此，用科学的方法给广大人民群众以正确知识的灌输，是一件刻不容缓的事情。

读了丁彬彬医生所写的这本书，我能够深切地体会到他所付出的巨大努力和艰辛劳动。他用精心的构思，在每个章节都给人一个引人入胜的开始，使每个人都能充满好奇心地把整个故事读下来。而且这种通俗易懂的、循循善诱的写作方法让大家在轻松的语境下学到了科学、准确的医学知识。

他所介绍的内容，包含了巨大的信息量，可以想象他是阅读了大量的文献才能够完成这部作品。而且他的每一个故事的科学基础都是非常准确的，除了大量阅读，扎实的临床功底、缜密的临床思维和精心的推敲写作更是完成这部作品的坚实基础。

一个年轻人在完成繁重的医疗工作的同时，还能够抽出时间写出这样一本科普作品来，他所付出的努力是可想而知的。这样一本科普作品并不逊色于一篇SCI文章，因为对于百姓的健康来说，它同样具有重大的意义。

因此，我相信丁彬彬这本书一定会得到广大百姓的喜欢，也会成为临床医护人员案头的参考书，它会帮助我们学习怎样用更加通俗易懂的语言去和病人沟通。

相信会有越来越多的人喜欢他的作品。同时我也希望丁彬彬医生继续努力，把更多更好的信息、更多更好的作品奉献给大家。

刘冰熔

郑州大学第一附属医院消化病院院长

2017年12月于郑州

目录

第一章 开启口腔和 食管之旅

- 食物的消化道之旅 // 2
- 口腔能反映消化道的健康吗? // 7
- 咳嗽与消化道疾病有关吗? // 11
- 那些年我们碰到的消化道异物 // 17
- 喝醋真的能治疗鱼刺卡喉吗? // 23
- 干吞药片是刀尖上起舞 // 28
- 吃土真的是特异功能吗? // 34

第二章 开启胃之旅

- 胃里的石头怎么出现的, 如何消灭? // 42
- 幽门螺杆菌其“菌” // 48
- 让人脑洞大开的幽门螺杆菌 // 52
- 幽门螺杆菌的那些事儿 // 57
- 杀不死的幽门螺杆菌 // 63
- 胃镜发现早癌是真还是假? // 68
- 为什么一定要做胃镜? // 73
- 你一定要了解的胃癌前疾病 // 79
- 胃癌前疾病怎样的治疗才正确? // 84
- 你所不知道的胃癌 // 88
- 有多少药能够伤胃? // 95
- 抑酸药不是你想吃就能吃的 // 101

第三章

开启小肠 大肠之旅

- 益生菌和益生元究竟有啥区别？ // 110
- 肠道里的江湖 // 115
- 抗生素居然导致腹泻 // 120
- 大便为什么会黏马桶？ // 125
- 粪便移植 // 130
- 功能性便秘真能这么治吗？ // 131
- 泻药不是你想吃就能吃的 // 136
- 一根手指就能搞定的检查 // 140
- 为什么一定要做肠镜？ // 145
- 从大肠息肉到大肠癌究竟有多远？ // 150
- 大肠癌离我们很遥远吗？ // 155
- 阿司匹林真的能预防大肠癌吗？ // 160
- 你一定要知道的肠道寄生虫 // 163
- 你一定要了解的消化道“黑洞” // 170
- 性格能决定消化道的健康吗？ // 174

第四章

开启肝脏胰腺 胆囊之旅

- 脂肪肝真是胖子的专利吗？ // 184
- 乙肝究竟要不要抗病毒治疗？ // 190
- 乙肝传染和预防的那些事儿 // 196
- 从乙肝到肝癌究竟有多远？ // 204
- 如何选择合适的抗病毒药物？ // 211
- 胰腺为什么会发炎？ // 216
- 喝酒后千万不能做的五件事 // 224
- 胆囊里为什么会长东西？ // 231

第五章

开启吃之旅

- 怀孕了究竟该怎么吃？ // 240
- 让你的孩子远离垃圾食品 // 242
- 食物里也有青春吗？ // 244
- 当我们慢慢老去 // 246

参考文献 // 249

后记 // 259

第一章

开启口腔 和食管之旅

食物的消化道之旅

一个阳光明媚的早晨，一名实习医生出现在我的视野里，他手里拿着医务科开的实习证明，上面写着，肖杰，男，22岁。

22岁，多么美好的年龄，看到这个朝气蓬勃的学生，我的记忆不由自主又回到十年前，那时的我也是一名实习医生，第一个实习的科室也是消化内科。

“小伙子，我来问你，消化系统包括哪两方面？”耳旁又回响起老主任的声音。一切恍然如梦。

然后科主任的声音将我的记忆瞬间斩断，仿佛时空穿越了一般，我一下子又回到现实里。

“小丁，这个学生就由你来带吧。”科主任一声令下，肖杰就这样成了我的学生。

不怕生，这是我对肖杰的第一印象，交流之后，我又发现了他的诸多优点，他不但善于思考而且勤学好问，私下里他偷偷告诉我一个秘密，班里的同学都喊他为“十万君”，正因为他的脑袋里装着各种奇思妙想，万事都要问个为什么，所以大家才这么叫他。

我嘴上不说，心里却知道自己格外喜欢爱问的学生。

每个医生都是从学生开始，一步一步，脚踏实地走过来的。实习前，学的是书本上的知识，虽说万变不离其宗，但是医学知识来源于书本，却又远远高于书本，医学高深莫测，即便一个人当了一辈子的医生，可能依然存有困惑无数。包括我，即便工作十年了，但还是有一个又一个的问题，更何况是一个实习医生呢，当发现现实与理论差别巨大的时候，他的内心便会有一个又一个的“为什么”不断浮出！

为了让十万君更好地对消化系统有个整体概念，也为了一解他心中的困惑——人体的消化系统究竟是怎样运转的，我决定为他上一次课。

为了内容不那么生涩难懂，我突发奇想，于是一块红烧肉成了我的教具！我

一本正经地问十万君：“你知道红烧肉的‘消化道之旅’吗？或者说一块红烧肉是如何变成粪便的？”

“老师……”十万君愣愣地望着我，“消化……吸收……还有排泄。”他支支吾吾说了出来。

显然不够全面，或者说只是皮毛。

我趁机对十万君说：“要想知道答案，首先你要了解消化系统的构造。”

十年前，当我还是实习医生的时候，没能回答好老主任的提问。

之后，老主任详细的解答让我铭记于心，其实说来简单，医学上将消化系统分为两部分——消化道和消化腺，消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、阑尾、结肠、直肠和肛管），消化腺则包括口腔腺、肝、胰和位于消化管壁内的许多小腺体。

因为拥有着人体最多的脏器，所以消化系统在人体的地位可谓是举足轻重。当然，只是知道消化道和消化腺的组成远远不够，我们还需要了解它们各自的作用机理，在这里，我为十万君引入了两种不同的消化方式——机械性消化和化学性消化。

机械性消化，又称为物理性消化，是通过咀嚼吞咽和消化道肌肉的收缩舒张运动，将大块食物磨碎成小块，从而使食物与消化液充分混合，并不断地将食物往消化道远端推送，最终抵达肛门。化学性消化则是由消化腺分泌多种消化液，消化液中含有消化酶，通过对蛋白质、糖类、脂肪等大分子营养物质进行化学分解，糖类分解为单糖，蛋白质分解为氨基酸，脂类分解为甘油及脂肪酸，简单来说，就是大分子变成小分子，然后小分子营养物质再被小肠吸收进入体内，通过血液和淋巴液为全身输送营养。

说到这，十万君新的疑问来了，“老师，你说的这两种消化方式有先后之分吗？”

有人说，没有机械性消化，就不可能有化学性消化。的确，机械性消化让我们首先获得食物，但从咀嚼的瞬间开始，化学性消化也立刻启动，如果用先后来区分，反倒忽略了它们的团结协作，事实上，它们就好比打虎亲兄弟，上阵父子兵，环环相扣，缺一不可。

看着十万君似懂非懂地点了点头，理论结合实际这时就显得尤为重要。想想

看，面对美味的红烧肉，饥饿的你第一反应是什么，当然是冲上去狼吞虎咽。看似简单的过程，但是红烧肉的消化道之旅，却也是一次惊险、曲折的冒险之旅。

红烧肉的口腔之旅

红烧肉进入口腔的一瞬间，消化吸收程序立即启动，红烧肉在口腔里被反复咀嚼，咀嚼过程中，我们的嘴唇、牙齿、舌头、唾液腺及颌肌共同协作，嘴唇的闭合将食物含在口中，牙齿把食物嚼碎，三对大唾液腺（下颌下腺、腮腺和舌下腺）分泌的唾液和口腔壁上许多小唾液腺分泌的黏液，则起到湿润、混合、溶解食物的作用，口腔里的分泌液同样属于消化液，这种消化液里含有唾液淀粉酶，它是一种作用于可溶性淀粉、直链淀粉和糖原的酶，简单点来说可以对食物中的淀粉进行初步分解。

我们都知道在嚼馒头的时候，会发现馒头刚入口时几乎没什么甜味，但是随着咀嚼时间的延长，会发现甜味越来越明显。其中重要的原因就是，馒头的主要成分是淀粉，唾液淀粉酶将淀粉分解成了有甜味的麦芽糖。

红烧肉的食管之旅

被咀嚼后的红烧肉与唾液形成食团，伴随着吞咽动作通过咽部进入食管，食管是连接咽和胃的消化管，当食团进入食管上端的一瞬间，食管肌肉即发生波形蠕动，使食团沿食管下行至胃，食管的蠕动波长 2~4 厘米，速度为每秒 2~5 厘米，按此速度计算，蠕动波从食管开口到食管末端大概需要 9 秒，其中液体最快，糊状食物次之，固体食物最慢。

作为一个连接消化管，食管本身并没有分泌和消化的功能，它好比连接两个齿轮的传送带，起到的主要作用是传输，而食管两端的括约肌则相当于齿轮，医学上称之为食管上括约肌和食管下括约肌。

食管上括约肌的作用主要是防止食物反流回咽腔，以免误入气管。同理，食管下括约肌的作用可以防止胃内食物反流回食管，但如果某些器质性疾病使这两处肌肉的功能变得异常，那么食物就可能出现反流的现象。

红烧肉的胃之旅

食团经食管进入胃，胃是消化道中最膨大的部位，能暂时储存食物，这个时候胃壁肌肉的机械消化和胃液的化学性消化都开始发挥作用。

当然，红烧肉在胃内的过程远比在食管里要复杂很多。

我对十万君说：“红烧肉的胃之旅可以分为两步走。第一步，通过胃的容受性扩张，不但能保持胃腔容量增大，还能保持胃内压力不升高，这样就能更好地接收和储存食物。第二步，红烧肉入胃里5分钟后，胃即开始蠕动，蠕动能使食物与胃液充分混合，胃液是一种无色透明的酸性液体，它包括盐酸、胃蛋白酶原、黏液和内因子，pH为0.9~1.5，正常成人每日胃液分泌量为1.5~2.5升，强大的酸性可以帮助胃液更好地磨碎消化食物，也能激活胃蛋白酶原。

通过这两步，食物中的蛋白质开始被胃液中的胃蛋白酶初步分解，被消化的食团逐步变成粥一样的物质，医学上称之为食糜。食糜在胃的蠕动推送下分数次通过幽门进入十二指肠。当然，通过幽门也并非那么简单，虽然胃的容量大，但是邻居十二指肠的接收能力却是有限的，因为十二指肠内酸、脂肪、渗透压及机械扩张可刺激肠壁上的多种感受器，反射性地抑制胃蠕动，引起胃排空减慢，所以胃的排空是间断进行的，完全排空的时间需要4~6个小时，总体而言，大块食物的排空慢于小颗粒，3种主要食物成分（糖类、蛋白质类、脂类）中糖类排空最快，蛋白质次之，脂类最慢。

为什么饮食的时候要细嚼慢咽，而且不能吃太多高脂肪类食物？从胃的排空我们就能看出，脂类排空最慢，太多会加重胃的负担，造成胃潴留，毕竟胃的消化能力也是有限的。

红烧肉的小肠之旅

食糜进入十二指肠后，就开始了小肠之旅，我们所说的十二指肠、空肠和回肠，其实都属于小肠，小肠全长5~7米，是人体最长的消化管，小肠黏膜形成很多环形皱褶和大量绒毛突入肠腔，皱褶和绒毛能使小肠黏膜的表面积增加600倍，而且食糜在小肠内停留的时间很长，一般是3~8小时。长度、特殊构造、停留时间，

这些都决定了小肠是无与伦比的消化和吸收场所，在这里，我们同样要说两种消化方式——机械性和化学性。

小肠的运动方式除了蠕动之外，还有一种重要的运动形式：分节运动。它是以环行肌为主的节律性收缩和舒张运动，这种运动的主要作用不是向前推进，而是让食糜和消化液充分混合，便于进行化学消化，同时保证食糜与肠壁紧密接触，为吸收创造良好条件。此外，它还能挤压肠壁，有助于血液与淋巴回流。

至于化学性消化，小肠壁肠腺分泌的肠液，胰腺分泌的胰液，肝脏分泌的胆汁，共同构成了小肠的消化液，消化液使食糜变成乳状，再经消化液中各种酶的作用，最终使糖类分解为单糖，蛋白质分解为氨基酸，脂类分解为甘油及脂肪酸。剩下的食糜残渣、部分水分和无机盐借助小肠的蠕动被推入大肠。

红烧肉的大肠之旅

大肠主要包括结肠和直肠，它的主要功能就是吸收食物残渣中的水分和电解质。

大肠也有多种运动方式，比如袋状往返运动、分节运动和蠕动，但是这些运动方式都比较缓慢，对刺激的反应也比较迟钝，所以食物残渣有足够的时间待在大肠里。对于健康人来说，这些残渣停留时间可以达到 18~24 个小时，对于某些便秘的患者，甚至可以长达 72 个小时以上。

当然，大肠里也存在大肠液，它是由在肠黏膜表面的柱状上皮细胞及杯状细胞分泌的，富含黏液和碳酸氢盐，其 pH 为 8.3~8.4，能有效保护肠黏膜和润滑粪便。

另外，大肠内含有许多细菌，这些细菌来自食物和大肠内部本身的繁殖，细菌的作用就是进一步分解食物残渣，经细菌分解作用后的食物残渣及其分解产物、肠黏膜的分泌物、脱落的肠上皮细胞和大量的细菌一起共同组成了粪便，最终经肛门排出体外。

说到这，红烧肉的消化道之旅算是结束了，从美味佳肴到代谢废物，听上去是不是很神奇？

十万君点点头：“老师，了解食物的消化道之旅后才知道，即便只是一块小小

的红烧肉，在人体里被消化吸收的过程依然非常复杂。可以这么说，每一步出了问题，都有可能造成这块肉不能彻底发挥它的营养功效。”

“非常正确！消化道在人体的地位至关重要，除了少部分先天性消化道疾病，其实更多的消化道疾病是后天形成的，人们缺乏对消化道的正确认识，认为它潜力巨大，无所不能，却不知它对食物的消化和吸收其实是非常精细的过程，它同样非常脆弱。如果我们不注意生活方式，想怎么吃就怎么吃，日积月累，换来的必定是消化道的伤痕累累！”

“哎，面对消化道，人们真的需要自我检讨，我就属于那种想怎么吃就怎么吃的，现在想想，还真是祸从口入！”十万君一边说一边在本子上做笔记。

我忍不住笑了：“你小子这么认真干什么，检讨的话就不用记录了。”

说完我话题一转，“今天中午没什么事吧，我请你吃饭，活学活用，开启咱们的消化道之旅！”

口腔能反映消化道的健康吗？

一大早十万君就用手捂着脸，年纪轻轻的竟然牙痛，这是咋回事？

原来是贪吃惹的祸，十万君从小就特别爱吃糖，即便到医院检查，医生告诉他有蛀牙要少吃糖，但他还是改不了爱吃糖的毛病。这不昨天又是火锅又是冰激凌又是奶糖的，虽然满足了一时的食欲，但也让牙齿叫苦连连。

我让十万君松开手，一看他右边的腮帮子都肿了，赶紧拉他去找口腔科医生。

通过检查，口腔科医生发现他的蛀牙特别严重，因为吃东西不注意，他的口腔卫生非常糟糕，这一次是食物嵌塞和细菌滋生导致了牙龈炎。

“你小子，自己是学医的，吃东西还不注意，可不要小看口腔疾病，它们不但会影响口腔的健康，还有可能影响消化道的健康。”事实证明我的话并不是危言耸听。