

+ 首次揭开医生没有告诉你的人体健康密码

人体本身就是一个医生，只是我们从来没有相信人体的自治功能
我们习惯于把自己的健康毫无保留地交给医生，却完全忽略了健康是由自己来决定的
很多药物只能缓解疾病的表面症状，要根除病症还得从多方面做起
病者更懂得生存，因为他们更理解健康的真谛

送给家人、亲友
无价的礼物
因为在乎你的健康
所以把我知道的
全都告诉你

医生没有告诉你的 秘密

李艳◎编著

这是一本**济世救人的良心之作**，
只要我们用心去读，**切实地**按照书中的指导去做，
就可以让我们的身体**长久地保持健康状态**，
让我们的生活一直处于**幸福时光**！

● 威士忌酒區中沒有賣威士忌的人住健康旅館

100

医生没有告诉你的 秘密

100

2017年12月25日

Figure 1 | The effect of the different parameters on the model results.

● 2013 年 12 月 1 日起实施

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

+ 首次揭开医生没有告诉你的人体健康密码

人体本身就是一个医生，只是我们从来没有相信人体的自治功能
我们习惯于把自己的健康毫无保留地交给医生，却完全忽略了健康是由自己来决定的
很多药物只能缓解疾病的表面症状，要根除病症还得从多方面做起
病者更懂得生存，因为他们更理解健康的真谛

送给家人、亲友
无价的礼物
因为在乎你的健康
所以把我知道的
全都告诉你

医生没有告诉你的 秘密

李艳◎编著

这是一本**济世救人的良心之作**，
只要我们用心去读，**切实地**按照书中的指导去做，
就可以让我们的身体**长久地保持健康状态**，
我们的生活一直处于**幸福时光**！

图书在版编目(CIP)数据

医生没有告诉你的秘密/李艳编著. —北京: 华文出版社,
2008.7

ISBN 978-7-5075-2364-5

I. 医… II. 李… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084553 号

书 名: 医生没有告诉你的秘密

标准书号: ISBN 978-7-5075-2364-5

作 者: 李 艳

责任编辑: 丽 慧

责任校对: 吴素莲

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336262

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

印 刷: 北京虹之彩印务有限责任公司

印 张: 16

版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

字 数: 250 千字

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换



序

是谁最在意你的健康？

你怎样看待医生？你对这个职业有多少好奇？素洁的白大褂，好像一件魔法风衣，穿上它的人，能救人于苦难；小小的医药箱，犹如一个潘多拉盒子，打开它的人，会给人带来新的希望。可是，魔法风衣和潘多拉盒子里似乎藏有那么多秘密，它们是那么的深奥与神奇，让我们的双眼无法洞悉。

医生，会对症开药，救死扶伤，但是平时很难有机会从医生那里获取如何减少发病可能的直接信息。关于错综复杂的病情，有些医生可能会告诉你相关宜忌，也可能因为担心病情会加重你的心理负担，而将一些秘密对你隐瞒下来。

现在关于健康知识的手册、指南、大全随处可见，但普通大众由于缺乏专业技能，可能会对这些知识误解、滥用。而本书将带你探索医生没有说出口的真相，带着生活中的疑问，寻找蛛丝马迹，医生的秘密也没什么大不了！每个人都会生病，这一点毋庸置疑，当我们每一次去医院看病的时候，当我们面对医生的时候，我们的心里会想些什么？医生的心里又在想什么？当然，所有人都肯定是希望眼前的医生，能够是个医德高尚、技术精湛的医生，能够让自己药到病除。但是，事情可不是我们想象得那么简单，大多数人对医生这个职业是不了解的，认为是医生，就都会看病。不错，医生当然会看病，可是，不同的医生会有不同的水平，责

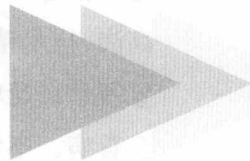


任心也有差异。很多人都知道,在一个学校里,每个老师的教学水平都不同,是老师,都会讲课,但水平却有很大的悬殊。医生也一样,只不过我们在看病的过程中不太介意,而这种不介意,很可能给我们造成终身的遗憾,甚至灾难!

有些医生,一听病人详细诉说自己的病情就皱眉,然后给病人开出一大堆化验检查单。事实上,详细询问病人情况,听病人诉说,才是诊断疾病最可靠的第一手资料的来源。因为,即使相同的病症,其发病的原因也有很大的不同,治疗当然也应该有所区别,所谓同病异治、异病同治,就是这个道理。事实上并非如此,不信你可以去医院看看,一个医生,对几乎所有患上感冒的病人,开出的都是相同的处方,而感冒并非都是一样的原因。

很多秘密,医生是不会告诉我们的,这其中有许多原因,当然还有一些所谓的“潜规则”。最重要的一点是,当我们一旦生病就医,医生只会告诉我们怎样吃药,却很少告诉我们如何预防疾病的发生。所以,本书将全面揭开医生究竟对我们隐瞒了什么,为何要隐瞒我们?这是一本解开许多疾病成因的书,也是一本告诉大众如何保持自己身体健康的书,极具实用性。

在进入本书的正式阅读之前,我必须郑重提醒你:这是一本有关人体秘密与健康的书,不是一本娱乐小说,只有当你认真读书中的所有章节时,你才会获益匪浅,如果你只是本着出于好奇或者消磨时间的目的,本书不一定适合你。最后,我要告诉你,在这个纷攘世界中,真正在意你的健康的人是你自己!





目录

序 是谁最在意你的健康？

第一章 内科医生没有告诉你的秘密

大多数人对医生这个职业是不了解的，认为只要是医生，就都会看病。不错，医生当然会看病，可是，每一个医生的水平、责任心，却有很大的区别。很多人都知道，在一个学校里，每个老师的教学水平都不同，是老师，都会讲课，但水平却有很大的悬殊。医生也一样，只不过你在看病的过程中不太介意，而这种不介意，很可能给你造成终身的遗憾，甚至灾难！

-
- 第一节：感冒也许是“吃”出来的……………2
 - 第二节：绕开呼吸疾病治疗误区……………11
 - 第三节：谁在误读“生命源泉”——水……………18
 - 第四节：粗粮，让我欢喜让我忧……………25
 - 第五节：青丝染来的三千烦恼……………32
 - 第六节：甲状腺激素不足，抑郁增体重……………39
 - 第七节：针灸减肥咋不见效……………45
 - 第八节：易忽视的糖尿病预警信号……………54
 - 倾情奉献：医生自己的呼吸保健操……………62
 - 医生为什么不说……………63



第二章 牙科医生没有告诉你的秘密

当你去看牙医时,医生会开给你一堆蓝蓝绿绿的漱口水,声称可以防止蛀牙、令口气清新,甚至令牙齿洁白亮丽。但你不知道这些含杀菌成分的漱口水不但影响味觉,更会杀掉你口腔内的益生菌,助长适应力较强的有害细菌。长期使用杀菌的漱口水,更会影响消化,令身体的免疫力减低,令牙渍沉淀,在齿边留下难看的污迹。

第一节:“333”,刷牙定时新模式……………66

第二节:不痛不代表牙齿健康……………72

第三节:牙齿美容要慎行……………79

第四节:当食物与牙齿相遇时……………86

第五节:从牙病审视你的健康……………93

第六节:6个月约会一次牙医……………99

倾情奉献:牙齿保健小窍门……………106

医生为什么不说……………107

第三章 妇科医生没有告诉你的秘密

洗浴用品在去掉污物时也带走了正常的皮脂,如果洗澡较频繁,或者长期使用碱性过强的洗浴用品,则会伤害皮肤角质层,加速细胞内水分的蒸发,除了使皮肤干燥、瘙痒外,严重的还会使毛囊过度角质化。应尽量减少溶液和皂类在身体上停留的时间,尽快将泡沫冲洗干净,那些喜欢泡泡浴的女性,长此以往,终有一天会引发泡泡带来的危害。

第一节:女人的“那里”,要特别呵护……………109

第二节:小裤,隔断还是带来病菌……………116

第三节:特殊时期,多关怀自己……………123



第四节: B 超射线, 准妈妈要当心·····	131
第五节: 外阴瘙痒, 难以启齿的秘密·····	138
第六节: 更年期, 你能否平稳度过·····	145
倾情奉献: 关于运动减肥的美丽谎言·····	152
医生为什么不说·····	153

第四章 儿科医生没有告诉你的秘密

人们在对宝宝表示喜爱时,总是喜欢采用亲吻的方式,由于宝宝年幼,免疫力和抗病力低下,很可能会传染上亲吻者正在患的感冒等疾病。在亲吻宝宝时,成人很可能把自己口腔里带有的病菌、病毒,尤其是经呼吸道传播的病毒、病菌传给宝宝,使宝宝染上结核、脑膜炎、感冒等传染病。因此,在走亲访友时,要格外留神,尽量避免他人随意亲吻宝宝。像感冒、流行性腮腺炎、扁桃体炎、肝炎、结膜炎、口腔疾病等,都可能通过亲吻传染给宝宝。为了宝宝的健康,您不妨学着“婉拒”亲吻这样的示好方式。

第一节: 小儿咳嗽不简单·····	155
第二节: 宝宝哭闹莫大意·····	161
第三节: 夜来恐惧是何因·····	169
第四节: “鬼脸嘟嘟”源于心病·····	176
第五节: 床单上的“地图”·····	183
第六节: 小大人——儿童成人病·····	190
倾情奉献: 宝宝的健身操——小儿捏脊·····	196
医生为什么不说·····	197



第五章 骨科医生没有告诉你的秘密

关节部位的病变发生在不同的部位就可引起不同的症状，有个别患者病症发生在腰椎，导致双下肢神经痛、麻木，发生在膝关节容易导致下蹲、站起功能障碍，有的还有水肿、积液，对身体的活动产生很大的限制。一旦患上骨关节病，最好是在第一时间上医院进行治疗，骨关节是支撑人体的最重要部位，如果忽视或是治疗不彻底，对日常生活将带来巨大的影响。生命在于运动，如果您因为骨关节病的原因而停止运动，从某种意义上来说，您的生命已经进入了倒计时。

-
- 第一节：骨折不一定要补钙……………199
 - 第二节：腿疼说不定是腰的毛病……………206
 - 第三节：“伤筋动骨一百天”的学问……………213
 - 第四节：关节酸痛当心神经受损……………220
 - 第五节：谁说只有“男儿膝下有黄金”……………226
 - 第六节：如何预防“运动伤害”……………232
 - 倾情奉献：强健骨骼的保健操……………238
 - 医生为什么不说……………239

题外篇 特别环节

- 一、谨防上问题医院的当！……………240
- 二、医生不说的其他秘密……………242



第一章

内科医生 没有告诉你的秘密

当你每一次去医院看病的时候,当你面对医生的时候,你的心里在想什么?医生的心里又在想什么?当然,你肯定是希望眼前的医生,是一个医德高尚、技术精湛的医生,能够让你药到病除。但是,事情可不是你想象得那么简单,大多数人对医生这个职业是不了解的,认为只要是医生,就都会看病。不错,医生当然会看病,可是,每一个医生的水平、责任心,却有很大的区别。很多人都知道,在一个学校里,每个老师的教学水平都不同,是老师,都会讲课,但水平却有很大的悬殊。医生也一样,只不过你在看病的过程中不太介意,而这种不介意,很可能给你造成终身的遗憾,甚至灾难!

第一节：感冒也许是“吃”出来的

【健康案例】

几天前，Vicky 刮伤手臂去医院看病，医生给她开了抗生素预防伤口感染。服药几天后，Vicky 出现了打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、全身无力等症状，吃感冒药却一直不见好转。她到医院去，医生却要她停服抗生素。奇怪的是，停用抗生素后，她的感冒竟然不治而愈了。

Vicky 觉得非常不解，怎么吃药也能吃出感冒？

【医生揭秘】

这种情况在医学上称为“药源性流感样综合症”，是药源性疾病的一种。也就是指由药物或药物相互作用引起的、与治疗作用无关的，并能导致机体感冒症状的不良反应。

天气一变化，感冒发烧的人就多了起来，打针吃药折腾半天，可是为什么还是反复感冒呢？有没有想过感冒有时候是吃出来的？

有专家研究发现，不良的饮食习惯的确与感冒密切相关，尤其是我们通常所说的“三高”食物。这是因为摄入过多盐分，会导致唾液分泌减少，继而产生口腔黏膜的水肿、充血，病毒增多，引发上呼吸道感染，最终导致感冒；摄入过多糖分，会消耗体内的水分和维生素等营养物质，感觉口干舌燥，免疫力低下，诱发感冒；摄入过高脂肪，如肉类、奶油等会降低机体免疫细胞的抗病毒能力，易引起感冒。所以，预防感冒，首先应该远离高盐、高糖、高脂肪的“三高”饮食。

吃药吃出的感冒：

早在 20 世纪 60 年代，国外学者就发现，有人应用干扰素后（一种免



疫促进药)会出现寒战、头痛、四肢肌肉酸痛等类似感冒的症状。有资料统计,长期应用“左旋咪唑”(一种免疫增强药,亦有驱除蠕虫的作用)和“利福平”(一种广谱抗菌药)引起“药源性流感样综合症”者分别达 25% 和 30%。原来,许多药物引起的过敏反应,是导致“药源性流感样综合症”的主要原因。

因此,在用药期间,如果出现了与治疗作用无关的类似感冒症状时,应警惕药源性流感样综合征的可能,及时停用有关可疑药物或用其他药物代替治疗。如有必要,还应尽快到医院就诊。

除了不能乱吃药,感冒期间的日常饮食也有讲究。

下面,我们将在感冒期间的饮食宜忌做一个具体的比较:

有益食物

感冒病人宜食粥等清淡、易消化的食物。如果感冒较轻,可服热粥一碗,盖上棉被发汗,以全身持续微汗为宜。中医认为这是借水谷的精气充养脾胃,使病邪随汗液而出。

含胡萝卜素、钙、锌元素及维生素的蔬果,如胡萝卜、菠菜、芹菜等,在一定程度上可抑制病毒;胡萝卜素有“土人参”之称,中医认为其有润肺化痰的作用,将其榨汁与少量姜汁勾兑服用,亦可利咽润喉;猕猴桃、柑橘富含维生素 C,可减低病毒的毒性。但如果服用的是维生素 C 片剂,则应避免使用热水冲服,因为维生素 C 见热易分解;各种蘑菇菌类则能提高人体的免疫力。

鸡肉、鸡汤中含有多种对人体有益的氨基酸,能抑制呼吸道炎症,增强人体对感冒病毒的抵抗能力,促进机体恢复。

冬季则可适量服用葱、姜、蒜、羊肉等温性食物,可有效预防感冒。

多喝水可稀释血液中的毒素和喉腔的痰液。

禁忌食物

油腻腥膻之物不易消化,还能助湿生热,加重感冒中出现的食欲不振等胃肠道症状。过咸的食物使鼻黏膜收缩,加重鼻塞、咽喉不适;中医则认为咸食易生痰,引起咳嗽加剧。

如果咳嗽症状较重,则应避免吃生梨、螃蟹,因为根据中医的观点,梨、螃蟹为凉性食物,前者可加重咳嗽,但如将之与冰糖、川贝、百合一同炖服,就改变了其原本寒凉的性质,是滋阴润肺不错的选择哦;而后者可引起腹痛、腹泻等消化系统症状,如果饥馋难耐,吃时可蘸姜末醋汁,去其寒气。

感冒伴有发热者,不宜多吃高蛋白质的食物,如肉类、鸡蛋等,这是因为蛋白质在体内分解时产热较多,使体温升高,加剧发热症状。

辛辣之品会造成支气管挛缩,使咳嗽、咽喉肿痛的症状加重。

浓茶、咖啡等含有较多的咖啡因,使精神亢奋,脉搏加快,不利于患者的休息和睡眠。更重要的是,茶水会影响某些药物的分解、吸收,降低药效。

通过以上宜与忌食物的大PK,我想大家应该明白如何选择了吧。

一旦患上感冒,要注意休息,多开门窗透气,在室内熏蒸食醋或艾条(一种中药制品,普通药店都可买到),并且还要注意以下几点:

1. 擤鼻涕时,不要同时擤两只鼻孔的鼻涕,也不要太大力,否则双侧鼻孔堵塞鼻喉、鼻腔形成一个相对封闭的空间,一旦用力,对鼓膜冲击很大,有导致暴聋的危险。正确的做法应该是先按住一侧鼻孔,擤另一只鼻孔的鼻涕,反之亦然。

温盐水洗鼻,既可缓解鼻塞,也能洗掉鼻腔中的病菌。

2. 将枕部稍微垫高,能显著缓解鼻塞导致的呼吸不畅。但亦不可枕得太高,这样会减少脑部的血液供应,血氧供应不足,大脑得不到充分休



息反而加重病情。

很多人认为感冒是由受凉引起的,其实不然。以前的爱斯基摩人从不知感冒为何物,北极1月份的平均气温为 $-20\sim-40^{\circ}\text{C}$,即使是最温暖的8月份,平均气温也只有 -8°C ,不可谓不冷。直到北极圈之外的人去过北极之后,把感冒病毒带到那里,他们才患上感冒,可见寒冷与感冒之间并没有必然的联系。不过,在寒冷的环境下,人体的免疫力会下降,如果你此时不幸染上病毒——感冒的真正病因,你就有可能得感冒啦。而病毒的变种速度是相当快的,故目前世界上还没有一种能完全根治感冒的药物。

一般人患上感冒都要经过7~14天的周期,大多数药物只能缓解症状,并不能治愈感冒。如果出现发热的症状,也不要过于紧张。发热是人体试图用高温杀死入侵的病毒和细菌,是一种积极的防御表现。中医则认为这是正邪相争,正气尚盛的结果。

因此,如果只是发一两天的烧,可能预示你很快就好了。许多医生得了感冒,很少服药,尤其是抗生素,顾名思义,它是对抗微生物(主要是一些细菌)的,对病毒基本上可以说是束手无策。如果一定要服用感冒药,可得注意以下一些小细节:

大多数感冒药所含的主要成分为对乙酰氨基酚,如泰诺、白加黑等,它们通过调节人体体温中枢而达到解热镇痛的作用。

1. 解热镇痛药能抑制降糖药的代谢,与降糖药产生竞争,使血中的药浓度增加,增强其作用与毒性,从而引起低血糖反应。所以,患有糖尿病的朋友,服用感冒药和降糖药时,二者需间隔四个小时以上或增加降糖药胰岛素的剂量。

2. 与治疗心衰的药物、抗心律失常药,和某些抗抑郁剂合用会增加心率失常的危险。

3. 避免与口服避孕药、抗癫痫药同服,后者能加速感冒药的代谢而降低药效。

4. 3岁以下儿童及新生儿由于肝、肾功能发育尚不完全,应尽量避免使用。

但是,如果感冒超过两周或经用药后症状未见缓解,可一定要去医院找大夫。有一些较严重的疾病常常伪装成感冒,让我们掉以轻心,给健康带来很大的危害:

1. 流行性感冒

感冒和流行性感冒都可以通过空气传播,但前者多为散发,后者往往呈暴发性,传播迅速,历史上曾出现过世界性大流行。那我们普通人如何来鉴别呢?一般来说,流行性感冒全身症状较重,高热,眼结膜症状明显,鼻咽部症状则较轻,病程相对较短;普通感冒则与之相反。显而易见,二者的治疗是截然不同的。如怀疑自己患上流行性感冒,一定要做好隔离工作,并去医院就诊。

2. 流行性腮腺炎

多发于儿童,起初以感冒形式出现,继而高热不退,症见腮腺肿大、面颊肿痛,持续三到五天。

3. 流行性乙型脑炎(简称乙脑)

多发于儿童,经蚊虫传播,故流行于夏秋两季。刚开始以体温迅速上升为其主要特征,并伴有头痛、呕吐、嗜睡,后可发展为昏迷或惊厥。

4. 流行性脑膜炎(简称流脑)

6个月~2岁婴儿的发病率最高,是健康儿童吸入致病原——脑膜炎双球菌所致,表现为类感冒症状,如病情未得到控制,可出现高热、头痛、恶心、呕吐,皮肤上见瘀斑、瘀点等,后遗症多较严重。本病与流行性乙型脑炎的症状也极为相似。有一个较简单的鉴别方法:将孩子的头部



向前弯曲,试着让其下巴触到胸部,问其是否感到疼痛,医学上称之为脑膜刺激症。如果答案是肯定的,则为本病的可能性较大。

5. 过敏性鼻炎

初发症状较难与感冒区分,所不同的是本病常伴鼻腔发痒、喷嚏连连,遇花粉、灰尘等刺激,上述症状表现更为明显,多有家族过敏史。另外,长期的反复感冒可导致本病。因为感冒的常见症状——鼻塞、鼻痒,其实是鼻腔黏膜的急性炎症,不幸的是,几乎大部分慢性鼻炎都是由急性鼻炎转发而来的。

6. 病毒性心肌炎

很多病毒都可以引起心肌炎,其中以柯萨奇病毒多见。关于这个病毒还有一个小故事,那就是1952年,科学家在南非发现了一个名叫柯萨奇的新生儿患上了一种新的疾病——病毒性心肌炎,故以他的名字命名这个病毒。初期可表现为发热、全身困倦等所谓感冒症状,或见恶心、呕吐、腹泻等消化道感染症状,至后期主要症状有心悸、面色苍白、呼吸困难,严重者可猝死。

7. 风湿性疾病

发病多缓慢而隐匿,于出现明显关节症状之前有数周的低热、发热、周身不适,而后逐渐出现关节游走性肿大、疼痛。若长期得不到有效治疗,可引起心脏瓣膜受累,进而继发风湿性心脏病。

8. 流行性出血热

是以动物或虫体为传染源的传染性疾病,我国已发现有50种以上动物可携带本病毒。其初发症状极易与感冒混淆,不同的是本病会出现面部潮红,巩膜(俗称白眼珠)亦为红色,全身多处皮肤划痕出现红点,可伴有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状。如发现有上述异常之处,切不可马虎大意,本病死亡率极高,相当凶险。