



名家谈健康 《大众医学》杂志70年精华丛书

# 你的健康

## 你做主

《大众医学》编辑部 汇编

- > 名医名家倾力力作
- > 寻医问药解惑答疑
- > 养生保健易学易用
- > 家庭常备健康无忧

值得珍藏的

100个

名医忠告



上海科学技术出版社



名家谈健康

《大众医学》杂志 70 年精华丛书

# 你的健康你做主

值得珍藏的 100 个

名医忠告

《大众医学》编辑部  
汇编



上海科学技术出版社



---

图书在版编目 (CIP) 数据

你的健康你做主: 值得珍藏的 100 个名医忠告 /《大众医学》编辑部汇编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2018.9

(名家谈健康)

ISBN 978-7-5478-4058-0

I. ①你… II. ①大… III. ①健康教育 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 135542 号

---

## 你的健康你做主

值得珍藏的 100 个名医忠告

《大众医学》编辑部 汇编

---

上海世纪出版 (集团) 有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

上海盛通时代印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 16.5

字数: 120 千字

2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4058-0/R·1644

定价: 38.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向承印厂联系调换



2016年8月，习近平总书记在全国卫生与健康大会上提出：没有全民健康，就没有全面小康，要把人民健康放在优先发展的战略地位。党的十九大报告也明确提出实施健康中国战略，为人民群众提供全方位、全周期的健康服务。要实现全民健康的宏伟目标，除了积极构建完善的医疗保障体系、提高医疗技术水平以外，必须大力推动医学科普工作，通过多种形式普及医学科学知识，提高人民群众的健康素养，促使其主动争取健康，做到未病先防、有病早治。

1948年，裘法祖教授、过晋源教授等在上海创办了我国第一本医学科普杂志——《大众医学》。作为医学保健知识的传播媒介，《大众医学》在兼顾趣味性、通俗性、实用性的同时，始终牢牢把握“让医学归于大众”这个前提，坚持约请学有专长、拥有第一手资料的专业人员撰稿。许多医学界的老前辈、知名三甲医院的学科带头人都曾多次为杂志撰稿，宣传和普及最新医学科学知识。

在创刊70周年之际，《大众医学》编辑部从多年来积累的大量医学科普资源中，筛选出一批集权威性、科学性、通俗性、实用性于一体的优质科普文章，汇编成“名家谈健康”系列丛书。丛书涉及健康理念、常见慢性病防治、中医养生、女性保健等多个领域，汇集了数百位名医名家的优秀作品，通俗易懂、科学实用，是一套十分适合广大人民群众反复阅读、认真学习的医学科普参考书。

《大众医学》顾问委员会主任委员、中国科学院院士

吴孟超

2018年6月

# 前言



很多人不懂得健康的重要意义，也不知道健康的真正含义；很多人不知道疾病是怎么得的，更不知道如何远离它们；很多人在求医问药过程中走上弯路，导致疾病最终不能得到合理诊治；很多人不知道如何与医生打交道、如何有效沟通……

毫无疑问，健康是一个人最重要的财富和资源。如何才能呵护、管理好健康呢？这是一件涉及方方面面的事，需要个人从多方面进行努力。为此，《大众医学》杂志特别编撰了这本《值得珍藏的100个名医忠告》。相信很多读者一直有着关于健康的种种疑问，但读完本书后，你会感到豁然开朗。

本书汇集了《大众医学》杂志十余年来100位名医名家的文章。通过这100篇文章，名医大家用浅显易懂的语言告诉人们：健康的真正含义是什么，应该如何维护健康，怎么防止得病，如何防癌抗癌，怎么求医问药，如何看待医患关系，等等。

值得一提的是，本书每一篇章均以两院（中国科学院、中国工程院）院士的好文开篇，近20位院士结合他们长期的医学实践和深厚的医学功底，畅谈对健康和医疗中各类问题的看法，值得深入研读和仔细品味。

除了希望维护健康、远离疾病的普通人之外，本书也非常适合有志于医学事业的医学从业人员、医学生阅读。

《大众医学》编辑部

2018年6月



## ■ 健康维护篇 / 001

1. 把握健康——最重要的是你自己 / 002
2. 健康素养靠培养 / 004
3. 养生：不能靠一招一式 / 006
4. 知行合一才能健康 / 008
5. 珍惜生命，切勿吸烟 / 010
6. 80岁，要有20颗牙 / 012
7. 健康是一种资源 / 014
8. 健康，要靠自己主动争取 / 017
9. 树立整体健康观 / 019
10. 健康生活态度从五个方面开始 / 021
11. 健康之路，贵在行动 / 023
12. 适时适度，养生保健 / 025
13. 健康不只是看病问题 / 028
14. 别让健康被慢性病“打了折” / 030
15. 健康要从年轻时抓起 / 033
16. 健康快乐每一天 / 035
17. 幸福人生：需要“抗折能力” / 037
18. “保健四字诀”，有助呵护健康 / 040
19. 扫除无知，奔向健康 / 043



20. 掌握4条养生心得 / 046
21. 读好书才能养生 / 049
22. 把握好生活节奏 / 052
23. “食育”不可小视 / 054
24. 不要颠覆牛奶对人类的贡献 / 056
25. 健康血压从限盐开始 / 059
26. 别以为“睡不好”就是失眠 / 061
27. “富贵”不得“富贵病” / 064
28. 心理健康：功夫在平时 / 066
29. 精神健康，安享老年 / 069
30. 中国人的营养离不开牛奶 / 072
31. 新媒体时代，要保护好视力 / 075
32. 在健康问题前，男性同样是弱者 / 078
33. 以健康生活方式抵御新型毒品 / 081

## 疾病防治篇 / 083

34. 防病从合理搭配饮食开始 / 084
35. 乙肝疫苗接种不能少 / 086
36. 药，贵的不一定是适合的 / 089
37. 防病保健：健康意识最高效 / 091
38. 防“病从口入”，勿吃多吃过 / 093
39. 牙齿质量：健康文明的标志 / 095
40. 年轻人，要关注心血管健康 / 098

41. 预防为先，单纯治病是被动行为 / 101
42. 防“栓”于“未然” / 104
43. 防治骨质疏松意识要提高 / 107
44. 关注视力，关注健康 / 110
45. 珍惜你的嗅觉 / 113
46. 脑卒中防治，需医患共同努力 / 115
47. 脾胃虚寒，冬病秋防 / 117
48. 学会自我管理慢性病 / 120
49. 病愈不等于康复 / 122
50. 看病，最好去不做广告的酒店 / 124
51. 警惕：科普也有假 / 127
52. “对人下药”，用药讲究个体化 / 129
53. 老年人用药应做“减法” / 132
54. 有钱也别多吃药 / 135
55. 掌握点灾难救援的知识和技能 / 137
56. 远离毒品，从自我反省做起 / 140
57. 不要戴着有色眼镜看性病 / 143
58. 了解艾滋病，向“零”迈进 / 145
59. 为艾滋病感染者创造一个宽松环境 / 148

## ■ 防癌抗癌篇 / 151

60. 肿瘤，预防比治疗更重要 / 152
61. 游泳和买菜，助肿瘤患者康复 / 154



- 62. 癌变：并非“一夜之间”就发生 / 157
- 63. 上工治未病，防癌于未然 / 160
- 64. 对付“肾脏杀手”，早发现最关键 / 163
- 65. 胃肠道肿瘤：早发现早“铲除” / 165
- 66. 远离皮肤癌：从减少日光辐射开始 / 167
- 67. 中青年防癌：提高防癌意识 + 定期体检 / 170

## ■ 妇幼健康篇 / 173

---

- 68. 孩子也有“亚健康” / 174
- 69. 维护儿童健康，家长关注三件事 / 176
- 70. 儿科“讲究多”，家长要学会理解 / 179
- 71. 儿童健康成长，从观念转变开始 / 182
- 72. 科学合理保健，做个健康女人 / 185
- 73. 科学避孕，远离“人流” / 188
- 74. 流产女性：避免再次意外妊娠 / 190
- 75. 大龄女性：生育需多做“功课” / 192
- 76. 快乐产房，舒适分娩 / 194

## ■ 医学人文篇 / 197

---

- 77. 病人与医生：信任与理解 / 198
- 78. 合格的医生要有爱心和良心 / 201
- 79. 真中求美，美不离真 / 204

80. 入海采珠，献珠于民 / 206
81. 医学科普是顶天立地的事 / 209
82. 让患者享受更好的医疗服务 / 211
83. “换位体验”，营造和谐医患关系 / 214
84. 医患之间要多点互动 / 217
85. 小病进社区，大病进大医院 / 220
86. 医生要善于发现细节，患者要保持良好心态 / 222
87. 什么时候对病人说“谢谢” / 225
88. “看病”为何这么贵 / 227
89. 患者也需换位思考 / 229
90. 多些同情，多点理解 / 231
91. 从医者要德才兼备 / 233
92. 树立和谐医疗观 / 235
93. 患委会，开辟医患沟通新模式 / 237
94. 追问医学的目的 / 240
95. 感悟“小病求生，大病求死” / 242
96. 顺应女性自身呵护意识的觉醒 / 244
97. 除人类之病痛，助健康之完美 / 246
98. 麻醉医生的责任与梦想 / 248
99. 医生相助，把健康管起来 / 250
100. 健康传播走向“精准”时代 / 253



你的健康你做主

最值得珍藏的 100 个名医忠告



# 健康维护篇



# 1

## 把握健康——最重要的是你自己



吴孟超

> 吴孟超 > 中国科学院院士，我国肝胆外科主要创始人之一，2005年度国家最高科学技术奖获得者。现为海军军医大学附属东方肝胆外科医院院长，《大众医学》顾问委员会主任委员。

在增进健康的努力中，有很多人把全部希望寄托于医生、药物和医疗设施上。实际上，真正的主宰是自己。对于健康，有些因素我们无法改变，但至少60%是可以调控的。

很多人对年过八旬的我还能上手术台为病人开刀感到惊讶，但我的身体状况完全能够承受。我的健康离不开下面五点。

一是脑要常用：老年人不仅要运动身体，还要运动脑子。人的大脑就像人的肌肉，也是用进废退的。老年人应该克服懒动脑筋的惰性，而强制自己用脑子。任何用脑的活动，包括下棋、阅读、使用计算机或学一门外语，都对大脑有益。

二是手脚常动：根据自己的体力安排适当的运动，特别注意常活动肩



关节、腰和腿，多走路，上下楼尽量不坐电梯。建议大家傍晚锻炼，饭后45分钟再运动，老年人的运动散步要达20分钟以上。

三是心态平衡：中医认为，七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）太过都可以致病，如怒伤肝、过喜伤心、忧思伤脾等。发生什么事情不重要，重要的是你的想法。小平同志就说过一句话：遇事要“忍耐”。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。忍耐不是目的，是策略。要保持良好的心态，凡事要向积极的一面着想。积极乐观可以产生抗体，增加免疫力。

四是控制嘴巴：要讲究合理科学的饮食，样样东西都吃一点，但不偏食、不多吃、睡前不吃。日常生活中，有很多非常好吃、但营养成分很少或营养成分不均衡的食物，它们被世界卫生组织定为垃圾食品，包括油炸类、烧烤类、肉类加工食品、腌渍类、果脯类、方便面类、碳酸饮料、油炸饼干、糖果类，人们应该少吃，最好不吃。

五是重视体检：即使是健康的人群，也应该每半年或者一年进行一次体检，以便及时了解自己的身体状况，尽早破获疾病的早期信号，防患于未然。早期发现及时治疗，会起到事半功倍的效果。

健康是一切的保障。幸福的基础是健康的身体。而忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。

半个多世纪前，裘法祖教授等从海外归来的医学工作者，把向大众宣传医学科普知识为己任，在上海创办了我国第一本医学科普杂志——《大众医学》。学习医学科普知识，并在生活中加以实践，是拥有健康的重要保障。

掌握健康主动权的，就是你自己！



## 2

### 健康素养靠培养



王陇德

> 王陇德 > 中国工程院院士，中华预防医学会会长，国家卫生健康委员会卒中防治工程委员会副主任。

前不久，我听说这样一件事，非常引人深思。一个年仅8岁的孩子得了骨质疏松症。医生仔细询问了他的生活习惯，结果发现，孩子平时只喝可乐不喝水。当医生告诉家长过量喝碳酸饮料是导致孩子骨质疏松的原因时，孩子母亲非常后悔。她说，现在生活水平提高了，孩子想吃什么、想喝什么家长都会满足，从来没有想过会对孩子的健康造成损害……

这件事的确值得思考，因为它反映了这位宠爱孩子的母亲健康素养欠缺的问题。本来，她以为这么做是“优待孩子”，但结果反而影响了孩子的健康成长。现实生活中，这样健康素养“不够高”的人很多。

健康素养，顾名思义，是指一个人在健康方面的素养，包括健康知识、健康理念、健康行为和健康技能等几个方面。根据世界卫生组织的总结，



生活方式与行为对健康和寿命的影响占 60%，环境因素占 17%，遗传因素占 15%，医疗条件的改善只占 8%。由于健康素养往往会决定一个人的生活方式与行为，所以它是保障健康最基本的要素。

最新调查显示，我国居民健康素养水平逐年提高，但整体水平仍偏低。2015 年，中国居民健康素养水平为 10.25%，即每 100 个 15~69 岁的人中，有 10.25 人具备了基本的健康素养，了解基本健康知识和理念、掌握健康生活方式和行为内容、具备基本的健康技能。据此估计，全国 15~69 岁的人群中，具备基本健康素养的人数大约只有 1 亿人。

健康素养的提高需要长期的积累和培养。首先我们要认识到，自己是本人健康的第一责任人，在日常生活中，要主动学习健康的理念、知识、技能。更重要的是，健康需要行动，应该拥有健康的生活方式和行为，最好从小就养成良好的生活习惯。家长应从小培养孩子的健康意识，提高其健康素养。

其次，健康素养的提升还需要家庭成员的共同努力。家庭中，要有重视健康、讲究健康生活习惯的氛围。一般地说，全家的饮食多数由家庭主妇决定，在一定程度上，家庭主妇担负的责任更大。如果家庭主妇拥有更高的健康素养，全家人都受益。所以，家庭主妇更应该重视学习健康知识和理念，并带动和影响全家人。

值得一提的是，在倡导健康生活方式、预防慢性病的过程中，医生起到了重要作用。如果医务工作者都能掌握科学的健康生活（尤其是营养方面）知识，并传递给百姓，可在很大程度上提升整个民族的健康素养。

健康的提升，最终依赖于行动。世界卫生组织曾提出健康的“四大基石”，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡，这是健康生活方式的基本内涵。在日常生活中，应积极参加运动，迈开腿、管住嘴，让健康最终落到实处。



### 3

## 养生：不能靠一招一式



> 郭应禄 > 中国工程院院士，北京大学泌尿外科研究所名誉所长，北京大学第一医院名誉院长，国家泌尿、男生殖系统肿瘤研究中心主任，北京大学泌尿外科医师培训学院院长。

现在，养生是个热门的话题，社会上也有不少有关养生的理论，有些还受到了人们的追捧。但事实上，正如曾经的“张悟本事件”一样，很多“养生招式”都是骗人的。现实的情况是，人们在养生防病、维护健康方面存在认识上的误区。

1956年，我从北京大学医学院毕业后，至今从事医疗工作有50多年了。这么多年的医学实践和临床经验让我深深体会到，疾病发生的原因很复杂，涉及的因素很多。到目前为止，医学上对很多疾病发病的原因并不清楚。虽然，随着科学的发展、技术的进步，对疾病的了解更多了，但还远远没到彻底搞清楚的地步。



比如现在很热门的基因研究：发现了某种肿瘤的易感基因，发现了糖尿病的易感基因，等等。这是一种值得欣喜的进步。但是，即使发现了疾病的易感基因，也并不意味着就有办法完全预防和治疗好这种疾病了。实际上，很多人身上都具有某些疾病的易感基因，但并不是每个人都会患这种病。这说明，发病除了基因的原因外，还与自身的身体条件、社会和环境的影响等多种因素有关。

到目前为止，疾病发生发展的真正原因并非一清二楚。因此，通过一招一式就能防病治病的措施并不存在。比如，张悟本说的绿豆能防治各种病，还提到茄子能治百病，这一类提法都是不科学的。经常看到“晚期肾病吃了某种药马上治愈，不需要透析和肾移植”“高血压服了某种药可以避免终身服药”等话语，但事实上，同样也没有某个中药或西药能彻底治好某种疾病。生病后，希望找个医生，吃点药、做点锻炼就解决问题——这不现实，世上并不存在所谓的“神医”。

总之，对养生不要抱太大的希望。对于介绍能通过一招一式治好病的，要提高防范意识，不要把防病治病的希望寄托在“奇招”上。

有一次，在与王陇德院士进餐时，他提到饮食方面的“10个网球原则”：将一天的进食量设定为1个网球大小量的肉类，2个网球大小量的主食，3个网球大小量的水果和4个网球大小量的蔬菜。另外，还要吃“三个一”：一个鸡蛋（蛋黄也要吃），一杯牛奶和一顿粗粮。像这样的方法，好记且便于实施，对男女老少都有用。当然，还要多运动，可根据年龄和个人情况选择适当的运动方式，如跑步、快走等。不良习惯，如吸烟，饮酒等，都要戒掉。还要注意生活规律、心情开朗。这些健康原则对每个人都很重要，不可偏废。养生防病，该练的“功夫”应该是多方面的。