

<<古稀医生健康趣谈>>

图书基本信息

书名：<<古稀医生健康趣谈>>

13位ISBN编号：9787547814024

10位ISBN编号：7547814026

出版时间：2012-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：谢基立

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<古稀医生健康趣谈>>

前言

医学为服务于人类生命之科学，治人之病，救人之命，故自古以来为有德者之业，所谓“无德不为医”，是也。

如今社会经济发展，人民生活改善，治病之外，民众更希望健康长寿，而为医者亦应以促进人类健康为己任。

治病救人固然有赖医者之努力，而健康长寿则需民众自己争取，日常生活起居宜善自珍摄。

不过，预防疾病，健康生活，仍需以医学知识为基础。

今之为医者，临床诊治固然须尽心尽力，而开展健康教育，普及医学知识，亦应视为分内之事，使民众对健康之维护、对疾病之预防有所了解，俾能防患于未然，获健康于长久。

故普及医学知识，使人健康少病，亦为医者之德也。

学兄谢基立，1958年毕业于上海第一医学院，即今之复旦大学上海医学院，与我有同校之谊。

秉承上医“为人群服务”之宗旨，毕业后即在临床医疗第一线工作，至今已逾半个世纪之久，古稀之年仍临诊不辍。

犹可贵者，谢医师热心医学科学知识之普及，繁忙诊务之余勤于笔耕，孜孜不倦。

且走笔如行云流水，文章生动活泼，赋有知识性、趣味性与可读性。

多年来在国内外报刊杂志上发表甚多，或授人以防病之知识、或教人以保健养生之方法，造福人群，尽显医德。

谢医师平素临诊，必细察端详，斟酌处置，于危难之时（如村童误吞小刀，产妇胎盘滞留），常出巧思妙招，“不战而屈人之兵”，疑难得以迎刃而解，沉疴常霍然见愈。

多年来此类心得甚多，常在闲暇时记录整理之，日积月累，诚不可多得之医案佳作也。

谢医师花费几年时间，将行医半个世纪以来遇见的饶有趣味的医事记述，以及所撰写的医学科普文章之类，汇编成集出版，名曰《古稀医生健康趣谈》，将书稿示我，我以为此善举也。

如今社会上品质低劣之养生类书籍，几乎有泛滥成灾之势，不但浪费纸张钱财，而且误人健康，贻害无穷！

究其所以，是利益之驱使，亦是我辈医务工作者忙于诊务而疏于健康教育之故也。

谢医师之举，实为我辈为医者之榜样，令人钦佩！

谢医师所作《古稀医生健康趣谈》一书，内容包括常见病防治知识、中医药治疗、癌症防治、优生优育、保健与养生等十类话题，计百余篇文字，篇篇佳作，字字珠玑。

相信读后必能增进医学知识，有利于防治疾病，而增进健康；即如我辈医生读之，亦可获启迪与借鉴，而有所长进也。

谢医师要我作序，我欣然应允，有感而发，聊缀数语于华章之前，一则表示敬意，二则作为推荐，是为序。

相信诸君读后，必谓我所言不谬也。

复旦大学上海医学院内科学教授杨秉辉2012年3月

<<古稀医生健康趣谈>>

内容概要

《古稀医生健康趣谈》主要包括健康新解、药食警钟、癌症防治、治病一绝、闲话中医、育儿解惑、优生优育、引以为戒、啼笑皆非、医乃仁术十个部分。

本书通过故事、散文、科学小品等形式，针对养生与保健、食品与用药安全、癌症防治、中医药治疗、育儿知识、优生优育等当前的热门话题，结合作者行医以来临床上碰到的有价值、耐人寻味、难得一见、难能可贵的病例，娓娓道来，作者在这些方面有独到的见解与心得体会。

本书不仅能扩大读者视野，纠正读者在日常生活中的不良习惯，还提醒读者注意生活中容易忽视的细节，为人们的自我保健建言献策。

《古稀医生健康趣谈》笔调风趣朴实，临床病例真实，贴近生活，是行医多年老医生的经验之谈，读之不仅饶有趣味，且受益匪浅。

<<古稀医生健康趣谈>>

书籍目录

健康新解1. 疾病相克的奥妙2. 不干不净不得病新解3. 阑尾并非无用器官4. 健康检查胜过进补5. 好瓶子熬不过破罐子6. 少食活百岁7. 胃病是传染病吗8. 宠物犬治儿童孤独症9. 妇女脸上不雅的黄脂瘤10. 嗜烟酒与老年性痴呆11. 耳垂皱纹与冠心病12. 两眼何来“老人环”药食警钟13. 霉变甘蔗吃不得14. 吃柑橘何来黄疸15. 小儿慎食白果16. 警惕果冻“杀手”17. 一碗菜汁竟成婴儿杀手18. 喝豆浆致集体食物中毒19. 吃小龙虾当心肺吸虫20. 凶险的蚕豆病21. 蛇胆、蛇血、蛇毒引病来22. 两代哑女的故事23. 两岁孩童尿闭何来24. 孩子发热缘自维生素D25. 肌内注射与卓别林步态26. 静脉输液警惕空气杀手27. 早产儿为何成了睁眼瞎癌症防治28. 卷烟滤嘴并不保险29. 叹“不到黄河心不死”30. 染发求美损健康31. 警惕癌魔“旁敲侧击”32. 肺癌患者未必都咳嗽33. 家庭妇女为何易患肺癌34. 胆囊息肉需要切除吗35. 肛门指检逮癌魔36. 隐睾癌变导致肠梗阻37. 足底黑痣癌变夺命38. “趁热吃”与食管癌39. 叹一位医者死于癌症40. 感冒病毒，癌症克星治病一绝41. 小刀在胃肠道“旅游”42. 巧取胎盘救产妇43. 蜂儿治愈肩周炎44. “挑奶痨”治小儿疳积45. 自制直肠镜治痔疾46. 震波碎石记47. 海氏手法，起死回生48. 同窗徐君台湾露一手闲话中医49. “先吃苦后吃甜”有益50. 佩挂香囊，防治疾病51. 墨也是药52. 初试锋芒治结石53. 中药还是大口喝54. 六神丸不可滥用育儿解惑55. 方寸凶门可窥病56. 婴儿夜啼须辨原由57. 这小子为何爱吃泥巴58. 婴儿晒太阳咋会惊厥59. 莫把脑瘫当佝偻病60. 小婴儿何来脑溢血61. 识别儿童过敏性紫癜62. 调整肠道菌群治腹泻63. 警惕小儿肠套叠64. 尘螨与小儿哮喘症65. 儿童哮喘症暴发之谜66. 脸上虫斑肚里未必有虫67. 村童眼眶中何来寄生虫68. 儿童也会染性病69. 作弄人的幼儿急疹70. “这孩子得了口蹄疫”优生优育71. 婴儿爱听母亲心音72. 新生儿败血症何来73. 新生女婴何来月经74. 早尝禁果味苦涩75. 近亲婚配结苦果76. 这小子为先天愚型77. 兔唇儿的福音78. 儿童夜间磨牙与睡姿79. 谨防震荡婴儿综合征80. 鱼油、鱼肝油两码事81. 高汤养儿，喂养误区82. 补出来的儿童性早熟83. 口齿不清何需割舌系带84. 脆骨女得子喜耶忧耶85. 且说主动放弃抢救引以为戒86. 婴儿啼哭，警惕意外87. 寒冬闷死襁褓婴儿88. 谨防小儿农药中毒89. 生吞鱼胆险些丧命90. 鱼刺要人命91. 筷子造成的悲剧92. 铅中毒缘起锡酒壶93. 面部疔肿酿大祸94. 被猫咬伤，何以丧生95. 他为何死于狂犬病96. 少年愁结难解时97. 叹球迷之死98. 装起搏器者远离超市99. 老人切忌猛回头啼笑皆非100. 买真话101. 手术台上“胃癌”不翼而飞102. 难忘鸡血疗法103. 世上哪有转胎药104. 性病骗你没商量医乃仁术105. 用鲜血救人一命106. 我家热线造福万家107. 到什么山樵什么柴108. 穷人找我看病

<<古稀医生健康趣谈>>

章节摘录

1.疾病相克的奥妙在半个世纪行医生涯中，笔者曾碰到两位患“绝症”患者绝处逢生，原以为他俩注定要撒手人寰，只是时间迟早而已，好比已被宣判“死刑”，来日苦短矣！想不到在突然病上加病、“雪上加霜”之后，不但没有加速其死亡，新感染的疾病反而使原来患的“绝症”霍然而愈，戏剧性地解脱病魔折腾，真是奇哉怪也！

两位绝处逢生的患者一位男士不幸患消化道癌症，身体每况愈下，人们都说他没救了，家属准备料理后事吧！

有道是“祸不单行”，想不到他又感染了伤寒症，总以为这下会加速死亡的步伐，出乎意料的是，一场伤寒之后，他体内的癌性包块竟逐渐缩小，乃至消失，结果癌症不治而愈，不啻为大难不死，因祸得福也！

一位少年患再生障碍性贫血，体内红细胞、白细胞和血小板计数呈现进行性降低，看上去他脸色苍白，身上瘀点、瘀斑不断出现，反复鼻出血和牙龈出血，伴有反复感染引起的发热，病情急转直下，不得不依靠抗生素抗感染以及每月输一两次血延续生命，看来他将不久于人世。

有道是“屋漏偏逢连夜雨”，想不到病毒性肝炎甲肝接踵而来，患儿巩膜和皮肤泛黄，尿液亦黄染，抽血化验显示肝功能不正常，只好治肝炎与治再生障碍性贫血并举。

两周之后，患儿黄疸消退，肝功能逐渐恢复正常，想不到原来患的再生障碍性贫血竟然奇迹般地痊愈了，血常规基本上恢复正常，再也不用依赖输血维持其生命。

麻疹使肾病不治而愈笔者还碰到一名患原发性肾病综合征的8岁女童，本来由我们儿科病区收治，患儿表现为典型的“三高一低”症状，即面部和肢体高度浮肿，高蛋白尿（尿中含有大量蛋白质），高胆固醇血症（血液中胆固醇含量明显高于正常），以及低蛋白血症（血浆蛋白特别是白蛋白明显降低）。

收住院2天之后，患儿忽然出现发热，热度持续数天不退，伴有流涕、流泪、眼结膜充血等卡他症状，检查其口腔，见颊黏膜出现麻疹特有的黏膜斑（旧称Koplik氏斑），据此确诊为麻疹，暂且转到感染科病区治疗。

患儿麻疹痊愈后返回儿科病区，令人意想不到的，她的“三高一低”现象忽然消除，原来患的肾病综合征竟然不治而愈。

机体应激反应的结果一个人感染了某种疾病，赶走了原来患的凶险的疾病，这种情况，称为疾病相克或以病克病，以往人们不知其中奥妙，随着医学科学发展，对疾病的认识不断深化，如今终于弄明白，疾病相克乃是机体应激反应的结果。

我们知道，健康的机体有完善的免疫系统和免疫反应机制，一旦接触致病因子（包括细菌、病毒等微生物），或具有抗原性质的异物，免疫器官受到刺激，就会引起机体免疫反应，产生细胞免疫和体液免疫物质，与之抗争。

免疫系统好比身体的卫士，应激反应好比战斗报警器，身体卫士听到警报，便奋起反击，则机体对致病因子的吞噬杀灭作用加强，在消灭入侵者的过程中壮大了自身。

由此可见，机体在受到致病因子侵扰时，可以通过应激反应来调节自身免疫系统，锻炼身体的卫士，从而使疾病得到康复。

中医古籍有“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”之说，一个人被癌症或再生障碍性贫血长期折腾，免疫功能必然低下，身体卫士处于疲软状态，战斗力削弱，也就是通常所说的机体抵抗力降低，通过再次感染疾病，新的致病因子使身体“拉响警报”，唤起应激反应，迫使机体接受战斗的洗礼，通过增强自身免疫机制，使原来患的“不治之症”霍然而愈。

疾病相克奏奇效不胜枚举疾病相克奏奇效的例子，真是不胜枚举。

1年中多次患感冒者癌症难以上身，因感冒时人体免疫系统产生干扰素和攻击性免疫细胞，对抗即将发生癌变的细胞，把癌症消灭在萌芽状态（参见本书《感冒病毒，癌症克星》篇）。

在痢疾多见的南美洲国家墨西哥和非洲一些国家，结肠癌较少见；而痢疾几乎已经绝迹的欧美一些国家，结肠癌发病率却很高。

被恐怖分子用来滥杀无辜，令美国乃至全世界毛骨悚然的生物武器杀手炭疽杆菌，被美国医学界用来

<<古稀医生健康趣谈>>

“以毒攻毒”，经过基因修饰的炭疽杆菌蛋白可以杀死癌细胞，而且不会伤害健康的体细胞。据报道，中国科学院广州生物医药与健康研究院，与广州医学院呼吸疾病研究所钟南山课题组合作研究，发现疟原虫感染能抑制肺癌生长与转移，因疟原虫感染能激活机体免疫系统，诱导干扰素和肿瘤坏死因子的大量产生，并且明显增强机体自然杀伤细胞的杀伤活性。

以上这些重大发现令人振奋，意味着人类找到一个攻击癌症的新武器。

随着医学科技的不断发展，对疾病的认识深化，以病克病、以毒攻毒为人类战胜疾病提供一个新思维，必将开辟一条治疗与控制疾病、特别是抗击癌症的新途径，展示十分美好的前景。

2.不干不净不得病新解“不干不净，吃了没病”，原是嘲讽那些不讲卫生之辈的戏言，如今却成为一种防病新理念。

有些人长期生活在肮脏环境中，未必患这样那样病；有的孩子自幼生活在贫困、生活条件差的家里，不干不净，反而体格强壮，较少患病；有的孩子自幼生长在良好的环境中，生活条件优越，讲究卫生，却弱不禁风，动辄生病。

真令人匪夷所思。

野鼠有更强的免疫系统美国杜克大学的科学家，对生活在不同环境中的两组老鼠进行研究，得出“肮脏比干净好”的结论。

那些生活在下水道、野外肮脏环境中的老鼠，与生活在舒适的无菌实验室里的老鼠相比，野鼠拥有更强的免疫系统，其体内的免疫球蛋白水平，相当于实验室鼠的4倍，因此它们不生病或较少生病。

研究者推论：老鼠身上的情况如此，人类身上的情况何尝不是这样！

肮脏环境磨炼免疫系统科学家的研究表明，在婴幼儿时期，如果生活在过于清洁卫生的环境中，没有经过肮脏环境的考验，人体免疫系统没有得到足够的刺激与考验，对致病因子就会无招架之功，反而更容易生病，生活实践也证明了这一点。

美国微生物学家玛丽·鲁布什说，人身上可能携带约90万亿个微生物，随身携带数量如此庞大、种类如此繁多的微生物，却使我们大部分时间保持健康。

那些长期生活在肮脏环境中的人，诸如经常接触垃圾污物和粪便的环卫工人，抗病能力明显强于生活在洁净环境中的人，未必闹这样那样病。

那些依靠捡破烂为生、甚至把人们丢弃的吃剩食物捡来吃之辈，未必闹胃肠道疾病。

这些人经常跟致病的微生物打交道，机体免疫系统不断受到刺激，经受考验，会产生相应的抗体，同时免疫活性细胞倍增，吞噬功能异常活跃，形成一支强大的防疫武装，把入侵的微生物消灭干净，使人体安然无恙。

环境考验呼吸系统免疫功能人体呼吸系统也能产生这样的免疫反应。

美国亚利桑那医学院研究人员，对生活在托儿所、人际交往频繁、容易感染呼吸道疾病的1000名儿童，进行为期15年的跟踪调查，对他们呼吸系统健康与环境的关系进行研究，发现他们在前6个月内容易感染呼吸道疾病，这是新的免疫系统形成的关键时期，由于受到致病微生物的启动，机体免疫系统得到锻炼，日后一旦碰到引起哮喘的致敏原，就会作出相当强烈的反应，胜过其他儿童对致敏原的应激能力，这个受到启动的免疫系统能抵制致敏原，从而预防哮喘症发作。

生活实践证明，幼时患过呼吸道疾病的儿童，哮喘症发生率较低。

……

<<古稀医生健康趣谈>>

编辑推荐

《古稀医生健康趣谈》主要将作者行医以来临床上遇到的有价值、耐人寻味、难得一见、难能可贵的病例，整理成文，不仅扩大公众视野，纠正人们日常生活中的不良习惯，提醒人们注意生活中容易忽视的细节，为人们的自我保健建言献策。

<<古稀医生健康趣谈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>