

## 21 位醫生的經驗和智慧

top 1.

不是每個人都適合做近視矯行手術，除非你在手術前已經持續、穩定地佩戴了一年以上的近視眼鏡或者隱形眼鏡。如果你時摘時戴眼鏡，一定要告訴眼科醫生，並且近期最好不要做近視矯形手術，否則會影響醫生對你的矯正視力的判斷。

堅持帶太陽眼鏡對保護你的眼睛遠離白內障等各種眼疾非常重要，尤其在上午 10 點~下午 4 點之間這段陽光照射最強的時候。在具體選擇上面，並非是價格越貴或鏡片越暗的效果就越好，是考慮鏡片是否標註阻擋 100% 的紫外線。千萬不要只顧著選好看的鏡架，而忽略鏡片的質量。——眼科醫生

top 2.

如果你認為刷牙就是早晚各一次的事，那是因為你還不知道，睡眠時細菌在你的口腔內的繁殖速度只是在白天 60%，也就是說在白天，你的口腔更需要護理。我推薦 343 的刷牙模式，就是早上刷牙 3 分鐘，中午刷牙 4 分鐘，晚上刷牙 3 分鐘。但刷牙最好安排在飯後半小時，這樣不會損傷牙釉質。吃了薯片後尤其要清潔牙齒，因為薯片對牙齒的傷害甚至比甜食還要嚴重。千萬別以為只要牙不疼就是健康的，不少的牙齒問題都是不容易被感覺到的。你最好每 6 個月看一次牙醫，但看牙醫要避開月經期。——口腔醫生

top 3.

果酸可以幫助消化，如果你消化不良，那我鼓勵你飯後吃一個水果。但如果你消化功能良好，飯後吃水果可能反而會幫倒忙。因為食物進入胃後，需要兩個小時甚至更長的時間來消化，而水果，尤其是較硬的水果，比如蘋果、梨子等，會在胃內長時間滯留，不僅加重消化負擔，還反應產生氣體，引起腹脹。因此建議你飯後 1~2 小時再吃水果。體檢要求空腹，但不是要求你從前一天晚上開始就不吃飯，這樣得到的體檢結果反而不準確。我的建議是，體檢的前一晚吃清淡的飲食，當然不

能喝酒，咖啡和濃茶也不要喝，體檢的當天早上不要吃早餐，少喝水，也不要做體育鍛煉。—— **消化內科醫生**

top 4.

千萬別在身體感到特別疲勞時喝咖啡或濃茶來提神，否則會對心血管系統造成巨大的傷害，心慌就是表現出的一種症狀，身體疲勞時吸煙，煙草對身體的傷害也會加倍。—— **心血管內科**

top 5.

儘量不要在空氣流動性不好的健身房中健身。因為這樣的空氣中充斥著其他人呼出的廢氣，邊運動邊吸進這些有害的氣體，不僅達不到強身健體的目的，反而損害身體健康，首先遭殃的就是你的呼吸系統。—— **呼吸內科**

top 6.

雖然染髮和血液病有直接關聯，目前還沒有醫學統計資料證實，但根據我的經驗，如果一年染髮4次以上，出現頭暈、偏頭痛，進而血小板降低的可能性會比不染發的人大得多，有些人的白細胞數量還會明顯減少，也就是說免疫力降低。我相信這時染髮劑中的化學物質所致，這也是我最近在研究的課題，我的建議是**少染髮**。

—— **血液病科醫生**

top 7.

每年體檢，切記要關心你的甲狀腺健康，最好驗血檢查你的甲狀腺激素含量。如果甲狀腺激素分泌不足，你會很容易出現抑鬱情緒，體重也會增加。—— **內分泌科**

top 8.

喝水這件事可不是多多益善，理論上來說，多喝水是可以幫助腎臟排毒，減輕腎臟負擔，但要知道，人體是一個嚴密的平衡系統，成人的腎臟每小時只能排水800~1000毫升，如果你在一小時內喝水超過1000毫升，反而會導致低鈉血症，影

響腎臟健康。所以，每次喝水不要超過 100 毫升，每小時喝水不要超過 1000 毫升。——腎臟內科醫生

top 9.

一天吃 2 份以上的乳製品並不補鈣。因為人類並不適合消化牛奶，全球 75% 的人的胃中缺乏消化牛奶中的乳糖的酶。只有生活在歐中、中亞等地的人，由於可以經濟而安全地飼養奶牛，把牛奶作為重要的營養來源，久而久之獲得了消化牛奶中乳糖的能力，並遺傳給後代。而我們由於缺乏消化牛奶的能力。大量飲用牛奶容易患上關節炎、過敏、哮喘和各種胃病。如果真的喜歡喝牛奶，每天喝一杯就夠了，想補鈣可以多吃沙丁魚，杏仁和蝦。

每 10 個人中間就有一個平足，所謂平足就是腳弓很淺或者沒有腳弓。平足的人，走路時間一長就會腳疼。但不要以為少走路或者以車代步就是解決的辦法，因為我們發現，平足的人在 50 歲之後不僅會出現不同程度的腳骨扭曲，還會出現不同程度的心臟疾病。國外把平足分等級，3 級以上的平足就要進行手術，與其等老了再做手術不如現在就做。——骨科醫生

Top10.

冬天別用太熱的水洗臉，否則面部皮膚迅速擴張，之後容易長生皺紋。夏天也別用太冷的水洗臉，否則毛孔收到刺激突然收縮，其中的油垢不能被及時的請出，容易出現粉刺和痘痘。要想抵抗皮膚衰老，比起皺紋而言，皮膚鬆弛和毛孔粗大更要重視。——皮膚科醫生

Top11.

不要擔心自然生產會導致陰道變鬆，身材走樣，這是沒有根據的。陰道幾乎是你身體中彈性最大的一塊肌肉，它即使因生產而輕微流血也能很快恢復。至於對身材的擔憂，只要你懷孕期間不過分補充營養，不僅不會導致身材走形，產後反而能重新塑身。更重要的是，自然生產能預防很多女性婦科病的發病，醫生都鼓勵自然生

產，剖腹產只是輔助手段。作為產科醫生，我比誰都了解**剖腹產的弊端**。比起自然分娩的子宮縮痛，剖腹產後的傷口更痛，而且剖腹產後 24 小時內你都無法下床，3 天後才能有奶，母親和寶寶都會很受罪。子宮縮痛的程度，每個女人的體會都不一樣，有的甚至覺得不怎麼痛，影視劇裏表現出來的屬於藝術誇張。對於自然分娩這件事，信心是最重要的，在孩子出生的一剎那，所有的疼痛和不適都會被一種巨大的幸福感代替。—— **產科醫生**

Top12.

**經期前和經期中**，由於盆腔充血、子宮收縮，女生會腰部酸脹，此時千萬不要**揉腰或捶腰**，否則不僅會加重充血，導致更加酸脹難受，還會使出血增多。想要避免陰道細菌感染，最好的辦法不是勤用洗液，而是**使用安全套**。—— **婦科醫生**

Top13.

**導致腫瘤的原因多種多樣，黴菌就是其中一種**。玉米、粳米、黃豆等健康食品一旦發黴就產生這種會引起腫瘤的黴菌，破壞胃、肺等臟器的健康。雖然要響應號召吃粗糧，但一定不能吃有發黴的粗糧，一點點也不可以。—— **腫瘤科醫生**

Top14.

我接觸到很大一部分患者被病毒感染的原因其實是“二手屋”。據我的瞭解，只有不到 10% 的屋主在出租房屋時會對房子進行消毒，而蟻蟲、感冒病毒、B 肝病毒、麻疹病毒、黴菌等都能在常溫下長時間在屋內存活。如果你是在冬天搬家，那就更要注意了，因為這些病毒和細菌在低溫下存活的時間會更長。因此，搬進新租的房子前，對房子進行前期消毒很重要，牆壁、床下、洗手池、馬桶這些地方都不能錯過，尤其還要**請專業人員來清洗消毒空調**。—— **傳染病科醫生**

Top15.

長期使用電腦、頻繁發短信，多年駕車，這樣的生活習慣都會導致你的**手腕部神經被壓迫**，出現損傷。如果你感到手腕、手肘或者肩部關節酸痛，都有可能是神

經已經受損。遇到這種情況如果聽之任之，隨著年齡增大，疼痛會越來越重。所以，不要大意，最好及時到醫院顯微外科診斷治療。——**顯微外科醫生**

Top16.

針灸減肥並不是對每個人都會有效。因為**針灸減肥的原理是刺激相關穴位，降低食欲**，從而達到減重目的。所以，如果你平時食量大，屬於單純性超重，那選擇針灸減肥會有不錯的效果。可如果你平時就吃得不多，是由於內分泌不調引起了肥胖，那最好還是去內分泌科檢查檢查。——**中醫針灸師**

Top17.

物理治療現在越來越夯，很多運動導致的肌肉損傷都選擇這種非藥物方法來治療。在國內，很多本科生和研究生都在從事這個工作。但如果我去就醫，我還是會選擇**診室裏領班的老護士長**，她們雖然學歷沒那麼高，可經驗非常豐富，而物理治療正是一門經驗學科，有的人需要這樣的治療，有的人就不能用這種手法按摩，沒有道理，學問根本無法解釋。研究生學歷雖高但臨床時間不夠長，有時候很難判斷，但老護士很快就能根據經驗判斷出做出正確的治療。——**物理治療師**

Top18.

在國外，**B超醫生**是有特別津貼的，因為射線或多或少對身體產生傷害。國內孕期媽媽的“潛規則”通常是3個月之後，每個月都要做一次B超檢查。可是，**在嬰兒的神經發育期，任何一點小影響可能對他的未來造成傷害**。所以我的建議是，**孕期女性做B超檢查的次數不要超過3次，而且最好都在6個月後進行**。——**B超醫生**

Top19.

不要在婦科醫生的指導下吃一種藥，然後又在皮膚科醫生的指導下吃另一種藥，並且這2種藥都是非處方藥，這樣的話，**非處方藥之間會抵掉藥效**，甚至把病情搞得更糟。不論你正在服用什麼藥物，一定要讓醫生或藥劑師知道。**吃藥期間要禁**

酒，因為酒精不僅會將大部分藥物的副作用放大數倍，還有可能和藥物成分發生反應生成新的毒性成分。服藥時不要用熱水或果汁服送，否則容易影響藥物療效。每日服藥 3 次不能根據一日 3 餐的時間來安排。要將一天 24 小時平均分為 3 段，每 8 小時服藥 1 次。—— 藥劑師

Top20.

最想告訴你的健康秘密：增加腦力的最佳辦法是：玩牌、玩樂器，或者玩‘數獨遊戲’。

Top21.

有什麼能夠實現以下健康願望呢？

- 使你患心血管系統疾病的風險減半。
- 相當於每年得到一張免費的健身卡。
- 味覺和嗅覺都變得更敏銳。
- 被感冒侵襲的機會大大降低。
- 壽命增加 8 年。

答案是戒煙。