



《学会看病》
徐昊著
河南科学技术出版社

【作者简介】

徐昊

中国科学技术大学附属第一医院主治医师，华中科技大学与加州大学旧金山分校联合培养医学博士。曾在国内外多家知名院校交流学习，发表多篇英文学术文章，深谙中美医疗现状。积极科普医学知识，通过知乎、抖音号“Dr. X”和微信公众号“Dr. X的医学江湖”，关注个体就医感受，分享健康干货知识。

1. 古代中国人有一种朴素的科学精神，传统养生方法虽然没有理论支持，但足以指导生活。比如，喝热水其实就是为了喝杀过菌的水，坐月子是为了不让产妇下田劳作从而引发感染，食物相克更多的是为了让人们控制这两种食物的摄入量。

2. 医学也是如此，无论是传统方法还是新式方法，中国方法还是外国方法，只要行之有效，就是好方法。

Dr. X 说

不知道从什么时候开始，朋友圈的养生观念突然分成了两派，一派坚信千百年来流传下来的传统养生观念必有道理，一派坚信现代医学方法可以去伪存真。这两派争论的重点无非就那么几个，下面我们就来聊聊这些话题。

喝热水还是凉水好

我们关于喝水的传统观念是“喝热水养胃，喝凉水伤胃”。吃饭也是，吃冷的东西不好，趁热吃才健康。孩子感冒了，更不能喝凉水，吃冰棍儿更是会让病情雪上加霜。

曾经在美国有一个“难以下咽的食物”的评选，令人意想不到的，温水居然名列前茅。欧美乃至日韩的餐厅大都只有冰水，如果你点一杯冰咖啡，很多地方的操作是先把冰块装满整个杯子，然后再倒咖啡。感冒嗓子肿了，医生建议吃冰棍儿降温消肿；产妇生完孩子，出了很多汗，会马上来一大杯冰水解渴。这些行为在多数中国的老人心中都是不被理解和允许的举动。因此，微波炉早已成为中国家庭的常备电器，但在欧美家庭却很罕见。

那么为什么会有这样的差异呢？中西方人的体质不同吗？很多中国留学生和移民在西方国家不得不喝冰水，之后身体也没有出现问题，这是为什么呢？其实答案并不复杂。在过去，因习惯和卫生意识不够，

如果可能，每个人都希望一辈子不和医院打交道，但就算身体再健康的人，也免不了会有个头疼脑热。与其逃避，不如提前做好准备，了解医院、医生等这些你必然会遇到的“朋友”。作为没有接受过医学训练的普通人，人们在看病就医的过程中，一定遇到过各种各样的困惑。比如，生病去医院究竟该挂什么科？普通号、专家号、专家门诊应该如何选择？传染病来袭应该怎么做？做手术、住院的流程是怎样的？应该怎么选择体检项目？这些医生经常被患者问到的问题，都会在《学会看病》中一一得到解惑与回答。

除了看病过程中常见的问题，还可以从书中了解到医学发展史中有趣的小故事、冷知识，更加全面地了解医院、医生，并从中学到很多医学常识，尤其是关于中医与养生的各种疑问与争论。《学会看病》从认识自己的身体到认识医疗体系，从挂号、治疗到手术、住院，从看病治病到养生保健，从思考现实到展望医学未来，让读者能够快速定位看病就医的关键步骤。

传统养生可以信几分

门道，只会告诉你这是千百年来的传统，而老传统一定是有道理的。

其实坐月子最主要的目的就是避免产褥感染。产褥感染是指分娩时及产褥期生殖道受病原体感染，引起局部和全身的炎症反应。这种病的发病率一度高达7%，至今仍然是导致产妇死亡的四大原因之一。这就可以解释为什么坐月子要求产妇不能洗澡。因为以前卫生条件非常有限，水不卫生，刚生完孩子的产妇免疫力下降，再去洗澡、擦身极易容易感染。那时也没有现在的暖气，人洗澡后容易受凉。就因为如此，现在也不乏这样的产妇，依然一个月不洗澡，掀开被子之后，污血斑驳，臭气熏天，不可想象。

坐月子要求产妇不能出门也是因为条件所限。首先还是卫生条件的问题，农村家庭大都饲养牲畜，难以避免蚊虫叮咬和老鼠、蟑螂传播疾病；其次就是保暖条件，当时产妇就算裹上厚厚的衣服，保暖效果依然很差。还有一个原因就是，不出门是为了保障妇女休息的权利。勤劳的中国妇女在农忙时节，刚生完孩子没几天就下田干活，由于过于劳累，也造成了许多健康问题。于是，人们在血的教训中，慢慢积累起经验来，经验渐渐变成了坐月子的习俗。

但是如今的出行情况大为改善，尤其城市里的产妇出门都是车接车送，常常只是从一个地下车库到另一个地下车库。逛个超市、下个馆子、看场电影，她们几乎完全接触不到一丝风寒。

食物相克是怎么回事

很多家庭的冰箱上或许都贴了一张食物相克表，这恐怕是菜市场门口的地摊销售最好的“周边产品”了，比如“桃子和西瓜一起吃会死”“螃蟹和柿子一起吃会中毒”“虾和柠檬一起吃会产生砒霜”。

2018年“3·15”晚会报道了食物相克是谣言。《中国居民膳食指南》中也提到，迄今为止没有发现过任何真正因为食物相克导致食物中毒的案例和报道。有时人们吃完东西不舒服，往往是因为食物不干净、食用方式不当、过敏体质等。而网络上的传言却片面地夸大了食物间的相互作用，并且忽视了剂量的重要性。

这些食物相克的说法是怎么来的呢？其实大多数都是民间医学的个案报道，然后再去寻找可能的理论。但是稍有科学研究背景的人就知道，个案报道要推广到人群普适还有很远的路要走。既然食物相克不靠谱，为什么到2018年“3·15”晚会才来辟谣呢？因为这也是人们认识世界的过程。如今人们看食物相克，不仅能分辨真伪，还能解释其曾经被认为有用的原因，甚至能找到其中隐含的道理。

大家“吃喝拉撒”可以说是都在河里。当时人们会直接从井里、河里打水喝。《西游记》里就有这样一个场景，八戒看到河水马上就冲过去喝了个大饱，再用水袋装回去给师父喝。许多近现代的抗日剧里也有很多这样的场景，农民挑了一担水，回家灌到缸里，渴了就拿瓢直接舀来喝。那时候条件有限，只有大户人家或者泡茶的时候，人们才能有热水喝。开水作为高温消毒过的水，卫生条件大大改善。后来虽然人们有条件喝热水了，但是一般人还是不知道“杀毒”“细菌”这些观念，觉得开水和凉水差不多。

新中国成立后，国家意识到了这个问题，便想了一个简单但是效果非常好的办法，就是推广爱国卫生运动，其中很重要的一条就是“不喝生水和凉水”。“喝热水”这个宣传虽然简单直接，但是效果非常好，大大改善了中国人的健康水平，免除了很多消化道疾病的传播，使得中国人均寿命大幅提高。喝热水并不是中国千百年来传统，而是新中国成立后大力宣传的健康观念。因此，养胃不养胃，纯属无稽之谈。

对于饮水卫生方面，欧洲人很早就意识到了这个问题。他们知道河里的水不卫生，于是选择喝酒，贵族们几乎每日以酒代水。酒经过粮食酿造发酵，比生水更加卫生。但是欧美人却从来没有一场像我们这样的爱国卫生运动，也没有普及喝热水的“好处”，于是他们至今仍保持着喝凉水或者冰水的习惯。一杯温乎的温水被欧美人评为最难以咽下的食物之一。

话说回来，如今的卫生条件大大改善，不管是凉水还是热水，矿泉水还是直饮水，水的卫生条件都完全没有问题。现在再说喝凉水还是热水，就是个人喜好问题了。习惯喝热水就喝热水，习惯喝冰水就喝冰水，仅此而已。

到底要不要坐月子

坐月子也是中国的古老传统之一，非常深入人心，甚至应运而生的“月嫂”行业就是专门伺候坐月子的女性的。但它的恐怖之处在于，年老之后的任何问题都可以归咎于月子没坐好。腰肌劳损、偏头痛、关节炎等，都被划归到月子病的范畴。

有段时间，孕妇坐月子被热死的新闻不断出现。即使如此，在有老人把持的家庭里，没有几个产妇可以放心大胆地开空调。新手妈妈和新手爸爸都难以顶住“过来人”的压力。不仅如此，产妇坐月子还不能洗脸、刷牙，不能洗澡、洗头，不能喝凉水，不仅要卧床，还要盖厚被子。你要是问老人这些“不可以”都是为什么，他们也说不出

食物相克中最常见的恐怕要属“螃蟹与柿子”“桃子与西瓜”了。螃蟹与柿子都是胃难以消化的食物。柿子含有鞣酸，容易在胃部凝结成块，肠胃功能不好的人吃柿子容易出现梗阻。我曾经遇到一个10岁的小女孩因为吃柿子引发了梗阻，做了3次手术才勉强保住性命。螃蟹本身是一种高致敏性的食物，非常容易引发腹泻和过敏。它的烹饪方法又很简单，人们无法杀死螃蟹中的寄生虫，便造成了许多健康问题。虽然两者同时吃是否有反应还不确定，但肠胃功能不好的人都不要轻易尝试。

桃子和西瓜都属于含糖量较高的水果，高糖食物吃太多容易让肠胃不佳的人出现腹泻，这其实与糖的渗透性有关。如果人们吃了大量的西瓜或桃子，肠胃壁细胞吸收水分的能力就会小于肠胃里糖的渗透压，细胞中的水分就会渗出进入胃肠道。西瓜和桃子本身含水量很高，再加上渗透作用，的确容易腹泻。但这并非中毒，更不会致死。其实所有类似的大量食用高糖高水分水果都有这样的风险，并非只有桃子和西瓜。

古代的中国人有一种朴素的科学精神，虽然这些做法没有理论支持，但足以指导生活。比如，喝热水是为了喝杀过菌的水，坐月子是为了不让孕妇下田劳作从而引发感染，食物相克更多的是为了让人们控制这两种食物的摄入量。

虽然方法不够精确，解释也不完全正确，但简单有效，易于传播。

传统养生和现代健康理念都有自己忠实的拥护者，辩论到最后恐怕就是中医和西医之争。有人能找出中医的神奇功效，也有人能找到中医的缺陷，换之西医亦然。倘若你认同医者治病救人的基本观念，也就能理解医学的发展就是要找到更可靠、更有效的解除患者病痛的方式。

中医指的是传统中国医学，毫无疑问这是一项经验科学，是中国人在千百年来临床实践中总结出来的经验。而西医则是现代医学，起源于西方，是百年来建立在实验科学基础上的理论较为明晰的医学。中医和西医仿佛是天然敌对的两派，好像你必须选一边站队。彼此争论不休，永无止境。治疗效果好不好，理论依据是否足够，都不要紧。问题在于，倘若你已经站队中医或者西医，就已经自带了有色滤镜，不看疗效，只看立场，把治病救人的初心早已抛到脑后。

有一句话叫“没有永恒的真理”。所谓真理，只是在一个历史时期内，对于相应的问题做出的最优解释。随着时代变化，办法也会变化。对于医学来说，无论是传统方法还是新式方法，中国方法还是外国方法，只要行之有效，就是好方法！