

# 保健常識

## 全球醫師之經驗與智慧

### 一、眼科：

不是每個人都適合做近視矯正手術，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，尤其在上午十點到下午四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百分之百的紫外線。千萬不要只顧著選好看的鏡架而忽略鏡片的質量。

### 二、口腔科：

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

百分之六十，也就是說在白天，你的口腔更需要護理。我推薦「三四三」的刷牙模式，就是早上刷牙三分鐘，中午刷牙四分鐘，晚上刷牙三分鐘。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。你最好每六個月看一次牙醫，但看牙醫要避開月經期。

### 三、消化內科：

果酸可以幫助消化，如果你消化不良，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。

因此建議你飯後一至二小時再吃水果。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。

### 四、心血管內科：

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。

### 五、呼吸內科：

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。

### 六、血液病科：

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，但根據經驗，如果一年染髮四次以上，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。這是染劑中的化學物質所致，建議你是少染髮。

### 七、內分泌科：

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。

## 八、腎臟內科：

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八百至一千毫升，如果你在一小時內喝水超過一千毫升，反而會導致低鈉血症，影響腎臟健康。所以，每次喝水不要超過一百毫升，每小時喝水不要超過一千毫升。

## 九、骨科：

一天吃兩份以上的乳製品並不補鈣。因為人類並不適合消化牛奶，全球百分之七十五的人的胃中缺乏消化牛奶中的乳糖的酶。只有生活在歐美、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。

## 十、皮膚科：

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，否則毛孔受到刺激突然收縮，其中的污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。

## 十一、腫瘤科：

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。

## 十二、顯微外科：

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。

## 十三、中醫針灸：

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。

## 十四、物理治療：

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在從事這個工作。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，可是經驗非常豐富，而物理治療正是一門經驗學科，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，但老護士很快就根據經驗判斷出做出正確的治療。

## 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」。