

《过敏医生说》,尹佳、王良录主编,中国协和医科大学出版社2022年4月出版,定价:78元

“谨以此书献给所有深受过敏性疾病困扰的朋友!”翻开中国协和医科大学出版社的《过敏医生说》一书,这句话便映入眼帘。

“过敏性疾病是新世纪的流行病,已被世界卫生组织列为21世纪需要重点研究和防治的疾病之一。”《过敏医生说》的主编之一,北京协和医院变态

## 一线专科医生跟您聊聊过敏

陈锦绘

反应科教研室主任、中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳教授在书中介绍,目前全球有五分之一的人患有慢性过敏性疾病,近10年我国过敏性疾病患者人数显著增多,当以数亿计。

尹佳在书中指出,与如此庞大的患病人群相比,我国各医院独立的过敏专科和过敏专科医生的数量远远不能满足患者的需求,我国过敏性疾病患者急需过敏专科医生科普相关知识。

“有人说,过敏性疾病是一种‘文明病’;也有人说,过敏性疾病是一种‘富贵病’。”北京协和医院变态反应科创始人、原主任叶世泰在书中表示,我国正行进在文化昌明、精神生活和物质生活日益丰富多彩的大道上。可以预见,过敏性疾病在我国可能会出现一些新发展和新动向。

“1956年,我国第一个诊治过敏性

疾病的科——变态反应科在北京协和医院成立,成为我国过敏性疾病诊疗事业发展的摇篮,对提高我国过敏性疾病防治水平发挥了重要作用。”北京协和医院院长张抒扬在书中表示,过敏性疾病在避开过敏原的情况下可防可治,需要广大过敏性疾病患者和社会公众多了解过敏性疾病防治知识,和医生一起共同管理自己的健康。

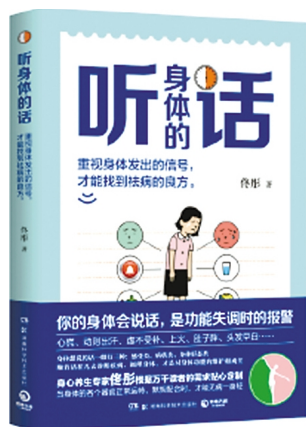
尹佳在书中介绍,为持续推进“中国过敏防治周”的成果,北京协和医院主办“中华临床免疫和变态反应杂志”微信公众号。《过敏医生说》一书汇集了该公众号创立以来已发表的原创科普文章,包括过敏性疾病科普知识、病例介绍、疾病防治措施、国内外研究进展等。

据《过敏医生说》目录,此书分为过敏浅谈、过敏原与过敏原检测、宠物过

敏、食物过敏、花粉过敏、药物过敏、昆虫过敏、疫苗与过敏、过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、儿童哮喘、成人哮喘、脱敏治疗13个部分。

尹佳在“过敏医生尹佳”头条号发文表示,“这是一本很实用的过敏科普书,作者全部是工作在一线的过敏专科医生,或诊治过敏性疾病的其他专科医生。翻看这本书,就像我们坐在诊室里和你们侃侃而谈。我们中国过敏医生,希望携这本凝聚大家爱心的科普书,走进千家万户!”

《过敏医生说》深入浅出地介绍了过敏性疾病的来龙去脉,通俗易懂,对广大公众和过敏性疾病患者有很好的指导和启发作用。希望通过广泛持续的科普宣传,医患合力,推动我国的过敏性疾病医疗事业平稳安全快速地向前发展。



《听身体的话》,佟彤著,湖南科学技术出版社2022年1月出版,定价:58元

养生当然要听身体的话。大家经常是怀抱良好的初衷去养生,健身后却收到了相反的结果,为什么?因为人们太自以为是、自作聪明了,而你的聪明远不及你身体的智慧。

本书作者佟彤是原《北京晨报》首席记者,主持、主讲多档健康养生节目。她一直致力于医学文化的传播,多次登上江苏卫视、北京电视台青年频道,解答读者想知道的健康问题和健康理念,让大家轻松避开错误的治疗方法和保养方法。在

## 你的聪明不及你身体的智慧

陈锦绘

读完这本书后,“一上火就马上吃去火药扑火”“一坏肚子就立即吃药阻止下泻”等类似的“智慧行动”,只会成为过去。

身体在说话,是功能受阻时身体的报警。为此,医学要做的不是让身体“禁言”,而是要鼓励身体说话,让身体在充分倾诉后自然“收声”。

你的身体会说话。很多时候,身体会为了得到关注而“说话”,比如咳嗽说明肺里有炎症,腹泻说明肠道有脏东西。医学治病是去掉“说话的理由”,而不是剥夺“身体说话的权利”。

怎么理解身体说的话?不是所有的症状都需要治疗,它们可能是身体向好的标志。比如吃补药之后的“上火”,是因为代谢加快时,身体没能跟上。不要一上火就去火,也不要因为上火而停服补药,可以调小剂量坚持几天,身体和提高的代谢率达成平衡了,上火的症状就会减轻。

见病就治,经常吃药,就是不让身体说话。发烧是身体免疫力提升、病毒机能下降的表现。过度退烧等于按住了身

体抗敌的本能,是粉饰太平。月经量少不都是血瘀,血虚时身体也会自动减少月经量,这时候如果吃活血化瘀的药,就是竭泽而渔,使身体勉为其难。

怎么能和身体更好地对话?中医治病养生,强调的就是有限度地听身体的话,甚至会用药物帮助发汗、呕吐和泻下。这看似是在将症状扩大,其实是让身体说话,因势利导地顺应身体的功能。疗效的显现其实是身体功能被成全和顺应的表现。无论是治病还是养生,顺应身体的规律都是境界。若能如此,从小了说,可以减轻对症状的恐惧,避免过度治疗;往大了说,可以减少“医源性”“药源性”疾病的发生。

想要医学遵从身体规律,我们的生活先要遵从身体规律,听身体的话。人一旦能明显感到一个部位或者一个器官的存在,一定是它们出问题了。它们会以异于其他部位的感觉,比如疼痛、发热、沉重、咳嗽、心慌等方式来“说话”,为的是告知大脑:“这里有病!”对身体来说,让

身体说的话充分体现“警报”价值,而且帮助医生准确“出警”,将“警报”的缘起、说话的缘由及时根除,病好了,身体也就重回安宁。

能听懂身体说话,搞清这个话的真假,而且能顺着话茬儿去诊断疾病,调理身体,才是对身体功能的维护和成全。身体是会说话的,有时候说的是实话,有时候是被迫说的假话。佟彤见过一个病人,因为腹痛被诊断是小肠病变,为此切除了一段小肠。但术后半年,病情重复,医生这时候才发现,他的疼痛不是肠子问题而是神经在“谎报军情”,最终通过“关掉”总是错误传递痛感的神经“关”,消除了疾病。

身体的安静无事,那是最好的健康表现,而身体的“絮絮叨叨”,那是身体“畅所欲言”。谁有心事不想向外倾诉呀?做身体的“树洞”吧,认真倾听并要听懂。身体重归平静时,也是你的静好时光,“它若安好,你便拥有晴天”。

听身体的话,听懂身体的话,绝对是一个最聪明的养生方法。