



《曾医生让你早知道2》，曾维根著，湖南科学技术出版社2022年6月出版，定价：65元

生病了找医生，但就医不方便，挂号难、医生时间紧张，排队2小时看病5分钟，有的问题在就诊时得不到解决，又不能随时问医生，于是病急乱投医，人们纷纷上网搜索健康信息。根据调查显示，39%的用户在患病时会先自行在网上搜索，这种方式确实方便，但弊端也随之而来。

有人直接用网络“看病”，发烧感冒，去网上查一下哪种感冒药见效最快，有个头疼脑热，去搜索下如何尽快降体温。当然这还算好的，大部分年轻人发现自己生病，就直接在网上搜相关症状，然后陷入“一问百度全是病，一问贴吧坟已定”的死循环。对于大众而言，网络上有太多的健康谣言，怎么可能做到一一识别呢？说到底，我们还是缺少对疾病的正确认识和正确治疗方法的了解，想要真正守护全家人的健康，还是需要了解医学常识和健康预防常识。

作者曾维根是北京协和医学院肿瘤学博士、北京朝阳医院普外科主治医师，同时还是医学科普达人，擅长的领域包括胃癌、肠癌、痔疮、疝气等普外科常见疾病，以及其他大众医学健康问题。

曾医生从2017年开始在网上进行医学科普，科普6年全网关注量达800多万，被称为科普最勤奋的医生之一。他总能发现大众的知识盲区，结合日常生活，把难懂的医学知识讲得透彻明白，让没有医学背景的普通读者都能理解，帮助大众树立科学的健康观念，远离伪科普和常见疾病。科普以视频为主，没有华丽的剪辑，从录制到发布只有几分钟，因为他说话太快，还被网友调侃为“派克曾医生”，就是这样简单实用的硬核科普，广受大众的欢迎。

其实，医学科普达人只是曾医生的

普外科曾医生： 幽默只是表象，硬核科普才是初心

●实习生 吕静

身份之一。曾医生做科普视频的初衷，源于他经常在网络上看到“伪科普”言论，一些跟风者为了吸引眼球而信口开河，严重误导了大众对于健康的认知。基于这点，作为毕业于协和医学院的肿瘤学博士，曾医生认为自己有必要做一些正确的科普，让大众离真正的健康更近一步。有专业的身份背书，让他的内容在网络传播时天然地多出了一些信服力和权威性。

但即便是作为三甲医院的医师，曾医生开始做科普的路也并不顺利，甚至还遭受了一些来自网络上的攻击和非议。曾医生第一本书的序言里提到了自己做科普的初衷，网友的信任、自己的信念、科普视频对他人所产生的帮助等，都是他坚持在网络上持续输出和分享的动力。靠着这样的初心和专业性，曾医生的科普视频越做越多，被他过快语速与硬核科普的反差吸引而来的观众也越来越多。为了让不上网的人也能及时知晓与身体健康密切相关

的知识，2021年年底，他出版了《曾医生让你早知道》的医疗科普书，该书一经出版，迅速登上各平台科普类新书的热销榜单，读者好评如潮。

一些网友更是在网上分享了这本书给家人带来的改变：家里不到10岁的小孩一翻开书就看得津津有味；平时怎么劝老人去医院检查身体都不听，看了曾医生的这本书，他们终于被劝动了；总是不体检的年轻人，也在读过书后主动去医院做了体检……或许一本书得以出版的意义就在于此：它能够给读者的生活带来一些有益的改变，让每一位读者变得更好。

在收获了《曾医生让你早知道》的多方好评之后，曾医生也颇受感动和鼓舞。因此他选取了新的内容，结合读者给予第一本书的反馈，在今年6月为大家带来了重磅新作《曾医生让你早知道2》。作为《曾医生让你早知道》的续篇，第二部则以生活中更为常见的小病为切入点，继续分享和传播大健康领域的硬核

医学科普，告诉大家如何改变看似不起眼、实则严重影响生活质量的不良习惯，让读者明白如何远离常见病、拥有不生病的体质。

这是一本远离常见病的健康指南。很多常见病其实完全可以避免，只要人们改变不良生活习惯，别再忽视自己的身体和健康，当你不爱惜身体的时候，疾病也不会怜惜你。该书通过正确饮食、健康生活方式、急救常识、预防常见病、基础医学知识、远离癌症6大核心内容，讲述84个健康真相，结合40多幅生动的插图，让读者一看就懂，掌握实用的健康常识，不再随意“作贱”自己的身体，赶跑小病小痛，远离常见病。

这是一本写给你的“不生病指南”，不良生活习惯造成的疾病，别总想着靠药来解决。关注健康，需要从生活中的点滴做起，每天懂点医学常识，帮助你在日常生活中远离各种疾病的威胁，拥有不生病的体质。

今天就让曾医生来分享几个大健康领域的医学科普知识吧！

被鱼刺卡住了怎么办？

有人可能会说：鱼刺卡到喉咙里，不是喝醋、吞饭团就可以顺下去吗？读者朋友们，这就是典型的错误做法啊！

喝醋能软化鱼刺吗？当然不可

以。你喝的那点醋很快就到胃里去了，怎么软化鱼刺？那吃点饭团，吃点馒头，能不能把鱼刺咽下去呢？鱼刺但凡粗一点，就极有可能划伤喉咙。

正确的做法是：如果鱼刺卡在舌

根部，可以试着咳嗽把鱼刺咳出来；如果鱼刺确实卡在喉咙处，或者鱼刺已经掉到食管里面了，那么赶紧去医院，让医生帮你取出来，千万不要自己处理。

碳酸饮料是怎么毁掉你的牙齿？

可乐成分里的酸性物质会腐蚀牙釉质，而糖会加速牙齿腐蚀。我们的牙齿就像洋葱一样，是一层一层的，最外面白色的是牙釉质层。可乐的酸会腐蚀牙釉质，使里面的牙本质暴露出来，当你吃一些冷热酸甜的东西时，牙齿就

会酸疼。同时牙釉质层被破坏，意味着牙齿里面已经被腐蚀了，距离牙髓坏死可能不远了。

可乐里面还有一种加速腐蚀牙齿的成分，那就是糖。牙齿里面的细菌喜欢糖，牙菌吃了糖，堆在一起形成牙菌斑，

也就是牙齿上黄色的东西（用手抠能够抠下来），牙菌斑钙化之后形成牙结石。所以，喝可乐会让牙齿受到酸和糖的双重打击。如果你一定要喝，喝完可乐之后，先漱漱口，减少这些酸性物质在口腔里存留的时间，过一会儿再刷牙。

防治幽门螺杆菌，主要防范你最亲近的人

幽门螺杆菌是一类致癌物，主要存在于胃里。大部分感染幽门螺杆菌的人没有任何症状，但有的人会出现胃疼、胃胀、反酸、烧心，患上胃溃疡、萎缩性胃炎，甚至胃癌。

有研究称，我国大部分人感染幽

门螺杆菌是在青少年时期，那时，你的父母或爷爷奶奶就把病菌传染给你了。他们经常亲你，或者把东西嚼碎了喂你，或者用自己的筷子夹菜给你……这样很可能把幽门螺杆菌传染给你。

所以，要以家庭为单位防治幽门螺杆菌，如果家里有一个人经检测发现感染了幽门螺杆菌，那么家里的其他成年人也应该去做检测。根治幽门螺杆菌要去医院，使用抗幽门螺杆菌牙膏是无效的。