



《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破呢? 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进一步。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当习惯, 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, 牙齿吃了糖, 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……这样都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。