

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

不要因为排毒而中毒

一、身体里真有那么“毒”需要排么?

“排毒”是现在很时尚的词,这个“毒”包括“内生之毒”和“外来之毒”。“外来之毒”就是指环境中的毒素,包括大气污染、农药残留。“内生之毒”主要是自己体内产生的代谢废物,都对人体有不利影响。

在当今社会条件下,“毒”确实已经作为一种病因存在着,所以,我从多年的临床医疗上总结出个经验,全面地说应该是“排毒”、“解毒”、“调和”和“补虚”,这才是正确的治疗和养生,不是仅仅排了毒就能养生的。

中国在金元时期有“金元四大家”,其中的张子和是最先主张通过出汗、呕吐的办法来治病的,看起来他的做法有点极端,但是非常有道理,因为排出体内的毒素对治疗非常重要,所谓“以攻为补”就是这个意思,把脏东西排干净了,人体自身的正气就恢复了,相当于进补了。当然,现代和古代不同,单独地用上吐、下泻的办法肯定不行,病人也不干。

正常情况下,我们的体内本身就有一个“排毒”、“解毒”体系,如果排出通道有障碍,就会闹病。中医有一个观点,“通则不痛,痛则不通”。什么不通? 就是生物管道不通,所以医生也就是一个“管道工”,把管道打通,毒素可以排得出去,身体里没“毒”了,病也就好了。从这个意义上说,医生治病就是要设计一个排毒、解毒的管道,维持人排泄体系的通畅性,如果这个人出汗不畅,大小便不通畅,健康肯定就受到威胁。

二、不正确的排毒危害多多

我曾经治过的一个病人,是个20多岁的女孩儿,她以为“牛黄解毒片”“排毒”很好,顾名思义吧,就一直吃这个药,结果吃了三年,吃到最后中毒了。来看病的时候,她的血液里砷的含量大概是正常值的50倍! 她曾经在一个礼拜中,吃过200片牛黄解毒片! 几年下来吃了4万多片。来找我看病的时候,皮肤都发黑了,有腹水了,情况很不好。

这个孩子后来经过中医药的治疗,主要是解毒方法,用到了绿豆、甘草,治了几年,现在终于没问题了。

很多人知道要保持大便通畅,所以喜欢用大黄去泻。大黄也确实是一味很好的中药,但是要在医生指导下使用,自己用的话,难免会过度,比如说大药用时间长了,会引起继发性的便秘,因为肠道变“懒”了,产生依赖了,物极必反。

而且引起便秘的原因很多,不是只靠大黄就能解决的,比如脾胃虚弱导致蠕动无力的便秘,就要辨证治疗,需要用生白术、瓜蒌来帮助排便。白术是补药,这是因为这种便秘是虚性的,是补而通之。还有蜂蜜、香油,也属于能促进肠道蠕动的食物。

三、所有的痤疮都适合用“排毒养颜”么?

“排毒养颜胶囊”主要是西洋参和大黄相配,一个是补气,一个是“解毒”。如果你有痤疮,同时伴有便秘,吃一点“排毒养颜胶囊”确实合适。要达到大便一天两次、两天三次的程度,维持到火气下去之后,痤疮就会减少一点。

一些长痤疮的女孩子,还有月经不调的问题,来月经之前乳房会胀痛,同时还有痛经,就不适合用“排毒养颜”了,药店里有一种中成药叫“加味逍遥丸”,是非处方药,适合这种女孩子,因为她们属于肝气郁滞。

假如有痤疮同时还伴有浑身发痒,可以配合一点中成药“防风通圣丸”,但也不能过分服用,可以吃上两个星期,停一个星期;也可以隔一天吃一次,隔两天吃一次,最好能达到大便一天两次或者两天三次,保证体内的毒素能及时排出就够了。

如果痤疮红肿得严重,甚至火热地疼,可以服一点“连翘败毒丸”,也是非处方药,败毒的作用比较大,服药的同时一定不能再用“麻辣烫”、海鲜、牛羊肉这类发物,否则败毒丸也没用。

特别需要提的是,要想排毒,一定要多喝水,因为水是载体,可以排出毒素。



打工一族

在浩浩荡荡的打工人群中,年轻女性成为一道绚丽的风景。她们向往城市的月光,更渴望通过努力过上城市人的生活。然而,一部分打工妹面对霓虹灯的迷离和来自各方面的诱惑,不知不觉走向堕落,迷失了自我。该书以梁慧云、程晓雪等文化层次不高的进城打工女性为原型,通过她们的迷失故事和情感纠葛,以浓郁的生活气息,丰厚的文化底蕴,娓娓道来的笔调,反映了她们与生活、命运抗争的轨迹……

杨子岩发现梁慧云居然夜不归宿

自从老婆孩子离开后,杨子岩很少正儿八经地吃晚饭,都是随便吃点东西凑合。这天晚上,回到家里已经七点多,他坐在客厅,从冰箱里拿出一袋软包装牛肉,一袋杏仁,自己一个人喝闷酒。几两酒下肚,杨子岩情绪开始躁动,此时他非常想念女儿。有时候,杨子岩真的想横下心,离婚就离婚,不就是孩子嘛,大不了与孩子见面少些。再说了,有了孩子离婚的人也不少,人家的孩子不照样生活得很好?

杨子岩呷了一口酒,下意识地拨通了岳父母家的电话,电话响了好一会儿才接通,接电话的是他想念的女儿雯雯。杨子岩听见雯雯在喊妈妈,但安闰生一直不接电话,看来气还没消。

杨子岩就说:“雯雯,你妈忙就算了,你早点睡觉吧,明天还上学呢,爸爸也休息了。”“爸爸,你们吵架了吧? 肯定是你又惹妈妈生气了,要不怎么会不接电话? 你还是专门给她赔礼道歉吧,唉,你们吵架可苦了我,住在姥姥家连一点自由都没有,连电视都没法看。”

挂了电话,杨子岩突然感觉女儿长大了。一眨眼,女儿马上就10岁了,他对自己说,杨子岩啊,女儿长大了,你也该好好过日子了,不能再搞那些年轻人的游戏了。他看看表,已经接近9时。他倒了一杯水,准备睡觉,可到了卧室又改变了主意,拿起手机给梁慧云打电话。手机关机,他又打家里电话,电话却没人接。都这么晚了,怎么还不回来? 不会有什么事情吧? 杨子岩把手机合上就走出家门,开车径直去了行宫。

到了行宫,梁慧云果然不在家,他本来想回去,可酒劲上来了,有点头晕,干脆就躺在床上睡觉了,想着梁慧云一

会儿回来的。

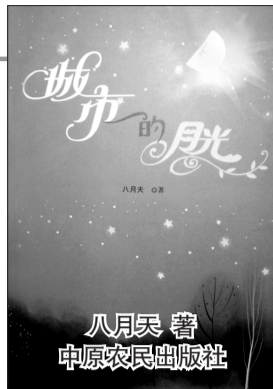
一觉醒来,已经是第二天早上8时,杨子岩赶紧起来,发现没有梁慧云的踪影。他仔细想了一下,确定梁慧云昨夜是没有回来,再打手机还是关着,心里不觉有点火。好呀,你夜不归宿,手机不开,一个女孩子,这可不是小问题。

杨子岩简单洗了把脸,开车去公司。一路上,都在想着梁慧云的事情。曾经,他们那么相亲相爱,浪漫温馨,虽然是偷偷摸摸,他也很满足。他也想过离婚娶她,甚至近几天还想着如果安闰生执意要离婚,他就把她娶回家。可偶然发现她竟然夜不归宿,让杨子岩心里很不是滋味。

说实在话,杨子岩最怕的就是梁慧云背叛他。他知道自己对她有点关心不够,但那不能成为他原谅和允许她背叛他的理由。再说了,他为她付出的代价够大了,房子、日常消费不说,光手机费每月就得四五百,还为她找了工作,她绝对应该满足了。

杨子岩越想越生气,又给梁慧云打电话,这次通了。放了电话,梁慧云就感觉到杨子岩不对劲。昨天夜里她与张峰在康庄的小家过夜,难道杨子岩发现了? 还是小心点吧,先给程晓雪打个电话交代好,说好昨天住她那了,他要问起来就当着他的面给程晓雪打电话。想好了对策,梁慧云来到大门口等杨子岩。

杨子岩很快赶到,梁慧云上了车,杨子岩便朝着市外的方向驶去。梁慧云看他板着脸不说话,就主动热情起来,说:“老公,怎么了? 谁惹你不高兴了? 不会是我吧?”“你也学会夜不归宿了,你是不是觉着我不管你了? 我昨天等了你一夜。”“对不起老公,谁知道你会来呀,知道你过来我把什么事情都推掉。昨天



下了班程晓雪找我,吃完饭就去她家里了,后来晚了就住了在她那,要不我打通她的手机让她给你说。”

杨子岩听了梁慧云的解释,心情才稍好了一些。他把车开到市外人车稀少的路边,打开车窗开始给梁慧云说他正与老婆闹矛盾的事情。

杨子岩说:“慧云,你知道我有多爱你,眼下,安闰生正在闹,如果到了离婚那一步,我肯定会毫不犹豫地娶你。你得耐住寂寞,我知道这一段陪你的时间少,可没办法,我不能天天与安生气吧? 还有公司,我得好好做生意呀。你得理解我,支持我,耐心等我。”

这是杨子岩消除了对梁慧云的误会后即兴的想法和表白。其实安闰生闹了十几天他终究都认为自己忠贞,不觉就说了那些话。

梁慧云听了就哭了,伏在他胸前,紧紧地抱住他。她的心情很复杂,当然也很愧疚,他都在想着娶自己了,可自己还与别的男人在一起。“老公,我爱你,我天天盼你。你知道人家有多想你,今天你没事吧? 晚上我好好伺候你,给你做饭,给你洗脚,给你按摩,我要做一个好老婆。”

杨子岩把她揽在怀里,像哄孩子一样拍拍她,说:“别哭了,错怪你了,以后我会好好对你,多关心你,多陪你。”

两个人在车里说了两个多小时的话,直到公司给杨子岩打电话,他们才回去。

东北往事

故事讲述了1986年至今20余年来,北方某市黑道组织触目惊心的发展历程。这是对改革开放30年的一次不同寻常的纪念和追忆,沉重地反思在过去几十年中我们所得到的和所失去的。

赵红兵成功追上了美女高欢

前一年,刚刚复员的赵红兵带着断指带来的自卑和郁闷,度过了一个极其郁闷的春节。翌年春节,赵红兵却格外的开心,因为他已经成功追上了美女高欢。虽然由于高欢还在读书,这只能是地下情,但两个人爱得火热且甜蜜,都沉浸在初恋的幸福中。而且春节过后,赵红兵就要正式开展自己的事业了,要当老板了,真是意气风发。

小北京离开一段时间后,回到这里,准备留在赵红兵家过春节。赵爷爷十分欣赏小北京,说他爱读书、爱动脑、有思想、热爱祖国,而且特懂礼貌。赵爷爷这样一个高高在上、不苟言笑的老头,居然经常拉着小北京聊天,别人都感觉不可思议。每天来赵红兵家找赵红兵玩的年轻人那么多,赵爷爷只喜欢小北京一个。

“红兵一个人忙不过来,总得有个人帮忙,白天一班晚上班。如果你回北京暂时没什么更好的出路的话,那么还不如留在我们这里和红兵一起做生意。”赵爷爷对小北京说。“这不大好吧,承包旅馆都是红兵张罗的钱,我又没出钱。”“红兵做事比你稳,但你比红兵有想法。你俩又是生死之交的战友,如果一起做生意,肯定能配合默契。你就不用出钱

了,你出人就可以了。现在不都讲入股吗? 具体分你多少股,你和红兵小哥俩商量,我不管。”“嗯,我得跟我爸妈打个招呼,只要他们同意,我肯定没问题!”“跟你的父母说,不要瞧不起商人,现在国家允许一部分人先富起来。跟他们讲国家的政策,他们就会同意。”“赵伯伯,我就直接跟我爸妈说,不当上万元户我就不回北京!”

开心的有赵红兵,但也有犯愁的,那就是李四和费四这“跑路双雄”。李四回家以后,他爸爸就没跟他说过一句话,李四从来都是等家里人吃完饭再去厨房找剩饭吃,也不大好意思出门。毕竟,在那个年代,丢了公职是一件很丢人的事。和李四相比,费四更惨。费四在家排行第四,爸爸已经去世了,他的三个哥哥都是国家干部。他到家以后就被这三个哥哥狠狠揍了一顿,揍得他走路都一瘸一拐的,要不是赵红兵和小纪上门说情,他非被逐出家门不可。

大年初一,这哥儿几个又聚在了一起。和去年的疯玩不同,今年更多的是探讨将来如何发展。“红兵,我看我们旅馆的一楼不如分出一大半开个饭店。火车站前的饭店没几家,饭菜质量也不好。开旅馆赚的钱都是有数的钱,开个饭店能赚得多。”小北京说。“嗯,不错。可以考虑考虑,咱们先看看旅馆的经营情况再说吧。我承包旅馆已经跟我爸、我哥、我几个姐姐要了不少钱,实在不好意思再向他们化缘了。等咱们赚了点钱,有了点资本再说。”赵红兵对小北京提出的建议一向很尊重。

“唉,红兵你有旅馆,现在我和李四由于经常打架工作也没了,我们将来可怎么办啊!”费四说。“费四你愁什么! 我和大伟从初中毕业就没工作,现在不也

活着吗?”李武说。“那总不能靠父母养我们一辈子吧!”李四说。“我妈不是在图书馆工作吗? 她的意思是让我在他们单位楼下开个专租武侠小说的租书室,就是十中、师院、艺校门口的那种,租一本书每天两毛钱,押金10块。这样也好,我孙大伟也能算是个文化人了。”孙大伟得意地说。

“别恶心我了,你还文化人? 书名上的字你能认全吗? 上次你和我说你是在看《射雕英雄传》,‘九指神丐’你都能读成‘九指神亏’,你还租书? 别给我们丢人了。对了,你还认识‘雕’字,真他妈的不容易。”张岳最瞧不起孙大伟没文化。

“我把‘丐’认成了‘亏’那是我小时候读书太用功了,我近视!”“丐”这个字连你张岳都认识,我能不认识吗?”虽然孙大伟最没文化,但他最怕别人说他没文化。“大伟,你是大学漏子,你最有文化行了吧! 别打岔,我们正愁呢。”李四说。在上世纪80年代,“大学漏子”绝对是褒义词。

“要你俩跟我一起收废品吧!”小纪倒是挺想帮他俩的。“和你一起当破烂王? 成天被公安局调查这个线索那个赃物什么的? 别扯淡了。”费四说。“知道为什么警察找我吗? 这叫军警一家。你去西官、红旗、南山这几个派出所问问,哪个警察不认识我小纪? 我经常和他们聊我在老山打仗的事,他们都特别崇拜我。我和他们都是哥们儿、朋友。”小纪说。“嗯,哪个警察要是不认识你,那他也当不了警察了。这么大的销赃窝点,谁不得每天来关照关照。”李四挖苦小纪说。“不管怎么说,兄弟我在派出所、公安局有人! 以后你们谁犯了事儿进去,就跟他们提我,说是小纪的兄弟,肯定没人为难你。”小纪牛着呢。

订阅郑州晚报 赠送连载新书

从即日起,读者在本报副刊部订阅一份全年《郑州晚报》,即可免费获赠本报独家连载新书《城市的月光》《黑道风云20年》《看名医不挂号》各一册(价值84元)。咨询电话:0371-67655660 13838146032 订报时间:周一至周五14:00-22:00,订报地址:郑州市陇海西路与文化宫路交叉口郑州晚报204室。

