

《只有医生知道！3》

图书基本信息

书名：《只有医生知道！3》

13位ISBN编号：9787539987871

出版时间：2015-12

作者：张羽

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《只有医生知道！3》

内容概要

资深妇产科专家协和张羽继《只有医生知道》1、2后，针对广大女性关注的孕育及健康问题进行深入阐述，以细腻真实的笔触，首次披露自身经历的剖宫产“倒霉遭遇”，再度挖掘鲜为人知的产房故事，特别针对漏尿、乙肝病人哺乳、外阴整形、二胎生育等热点问题进行详细解读。全书语言通俗易懂，极具亲和力和实用性，庞大的新鲜医学知识让你醍醐灌顶，澳门行医经历更让人大开眼界。

《只有医生知道！3》

作者简介

张羽，中国协和医科大学妇科肿瘤学医学博士，北京协和医院妇产科副教授、副主任医师。出版超级畅销书《只有医生知道！》系列，开创西医写作新风格，寓知识于故事，获得极大反响。

著作曾荣获央视“2013中国好书”大赏，2013年世界读书日中宣部向读者推荐的25本好书中唯一的科普健康书，2013年中国作家富豪榜最佳健康书，中国图书势力榜2013年度好书，《新京报》2013年度畅销好书榜，第九届文津图书奖，台湾第七届吴大猷科学普及著作奖。

受聘澳门特别行政区仁伯爵综合医院担任妇产科顾问医生执业两年。长期专注于妇科肿瘤、子宫内膜异位症和子宫腺肌症的临床和基础研究。长期致力于女性慢性盆腔疼痛的患者教育和优生优育的科普工作，为国内数家大型孕产杂志撰写专栏和科普文章，在好大夫在线开设个人网站，利用业余时间长期为患者提供疾病咨询，七年来，访问量达千万次。

《只有医生知道！3》

书籍目录

精彩短评

- 1、通过故事和自己的亲身经历跟读者分享关于女性身体的秘密和平时“冷漠”的医生他们的学习和工作，觉得很亲切，以后真的要多了解自己的身体，正如作者所说“不了解一些基础的医疗知识，以后看病连问题都问不来，号都会挂错”。
- 2、胎盘粘连、医托及科室选择、月子怀孕旧习、面对死亡
- 3、医生只是医生
- 4、尤其喜欢关于备孕的段落
- 5、这套书看完还掉了几次眼泪
- 6、没有1,2好，可参考价值不多。
- 7、医生也是人，很多时候医患关系存在微妙的感觉。
- 8、这一本比较啰嗦
- 9、张大夫越来越高级，援疆一年，澳门两年，这三本书真的值得所有女生看，也是协和妇产科的最好广告。
- 10、如果早一点看这本书，要求打epidural的时候我可能没那么无所顾虑……
- 11、不说废话了，女人都该看看。
- 12、这个系列给身边所有的女性朋友都推荐过。
- 13、凯格尔运动。母乳喂养。
- 14、3比2好一点
- 15、在微信读书上看完的第一本书。还是很有用的知识，虽然感觉不如第一本干货多，也好于市面上讲妇科的科普书很多。关注了中老年人的妇科病，医患关系，比较少见的问题的关注。
- 16、和第一本相比，第三本每个篇幅较小，比较快的读完了，而且自己又是孕期，里面很多东西马上面临或息息相关；另外感叹下协和医生专业和英文通吃，让我这个所谓的英语专业无地自容，工作这些年，感觉英文退化无比，不去练习可能会越来越差，大学还了回去
- 17、小故事，但是增长了知识，冯唐同事。
- 18、前两本，特别是第一本最惊艳，凡人必读，女人必备。后面两本，特别是第三本，有点拖沓的行文，总体来说还算有点科普的内容。2017.1
- 19、隔行如隔山，开辟了一个新的领域，如饥似渴的了解到有关妇科的各种知识，作者的讲解是正面，病人的案例是反面的，如此更是加强了
- 20、读到第三本的，也算是忠实粉丝了。但是第三本读下来，确实没有第一第二本那种淋漓尽致豁然开朗被科普的感觉呀！干货确实是少了很多，更多的是身为一个医生对广大女性在生理局限上的良心劝慰，虽然我有点反感这样“敦促”女性为了“传宗接代”而尽早生育，但作者毕竟是名医，也有自己的价值观和人生观，从现实面来说，是传统的普世观。关于医院的红包，和医生的行医出错方面，也说了一些大白话，还有关于中国的医疗体系和医患关系，那种想吐槽又无法吐槽的心态，从在澳门行医的一些点滴中的感悟和总结都侧面反映出来了。其实我一直是一个相信科学的脑残粉，只要有理有据有来源有根据，我都执迷不悟深信不疑。但是又如何？你还是一个非医科出生的局外人，好好活好自己的生活，平安健康才是道理是吧？#如果出第四本我应该不会买了#
- 21、9
- 22、再一次吓死人
- 23、一想到仍然有人怀抱着让这个世界更加美好的态度在工作，感恩！最后澳门工作那段非常引人深思，我们也许不缺钱不缺人，缺乏的仅仅是一些人文关怀的温度，而这个温度后面至少还有30年的差距！各行各业莫不如此
- 24、比前两本干货少了，更多讲医改，体制，人文关怀，作为女性还是应该再读的
- 25、说教比之前多，母乳和剖腹产方面挺好
- 26、第三部太水
- 27、通俗易懂的书，看着还不错。
- 28、还挺人间真实的
- 29、这个系列总算看完了。故事套路文笔都差不多是那些，这才是我们身边实实在在的生活。这本的时候被那个老年痴呆的色老头子看哭了想起了去年去世的爷爷。

《只有医生知道！3》

- 30、有些地方写的不是很流畅，但是胜在情真意切，看的时候哭了好几次，通感。
 - 31、夜里读、飞机上读完，依然会觉得心惊肉跳。不过感觉不如1和2呢
 - 32、长知识长见识。备孕有用。
 - 33、《只有医生知道的》第二本和第三本是接着看的，第二本的案例对女性而言的确有点惊涛骇浪，第三本的案例相对来说比较温和，而且带着浓浓的亲情，在讲老年痴呆的那一段文字的时候，我都有点泪盈于眶的感觉。其实这本书不单是女性，读者可以看，我觉得很多医生也可以看一下，特别是在现在医患关系这么紧张的时刻，如果医生也能够多一点换位思考，能够多一份温情。我想，医患关系不会那么紧张，还有对病情都是有极大的好处的。总而言之，我觉得这是一本非常值得女性认真看一看的书，至少，在身体出现某些隐患的时候，不会那样的盲目，而且身体真的是一个很奇怪的机器，它会提醒你什么时候应该做对的事情，该休息的时候休息，该疼爱自己的时候疼爱自己，该运动的时候运动，这样身体才会用以最好的方式回应你。
 - 34、强烈推荐，作为医学生，被协和人、被像作者这样的医生对生命的敬畏深深打动。
 - 35、没有前两本精彩。
 - 36、相比前两本多了更多说教的内容，让人有点想念之前的人物呢。这一本里面中介的角色却让我这个普通人觉得看病的水真深，也希望自己家里人不要生大病，可不想去大城市蹉浑水。
 - 37、还是第二本最好看
 - 38、这本和前两本有重复内容，讲了一些除了干货以外的东西，比如作者在澳门医院工作期间体验到的更有人情味儿的医疗方式~想看别的科室的医生写的书~
 - 39、医生中文笔最好的，作家中医术最高的
 - 40、这一本写作者自己的孕产育经历以及澳门医院的部分很精彩
 - 41、真的是长了很多姿势...
 - 42、一共三本书，包含的内容还是蛮多的，作者把很多工作细节，心路历程事无巨细的描绘出来。但是，语言和表达还可以更加凝练一些，感觉作者唠唠叨叨的，三本书完全可以编辑成一本的，这可能跟编辑有关吧。。。
 - 43、碎碎念
 - 44、第五章我们的一生会怎样告别很击中心灵。
- 谢谢张羽，给医生多一点的信任和理解，对妇科伴随女人一生的学问涨了知识。希望会出备孕和孕期，产后指导的书。
- 45、第三本更多着墨于医患关系，大实话，换位思考就好，给予医生更多的信任，医生才会更勇于下判断。
 - 46、推荐给医生和女生的书。
 - 47、作为三系列的最后一本，对作者越来越絮叨的毛病不能忍受，很多非医学的地方我都直接跳过了。看完这个系列就完全不想生孩子了
 - 48、三本看完，受益匪浅
 - 49、第三本明显比前两本干货少了很多，很多地方拖拖沓沓，而且不完全侧重在女性医学这块了
 - 50、这一系列，三本，强烈建议每一个女性友邻读（也可以给自己男朋友/老公看看）。

1、大家都喜欢幻想soulmate，但是大学时，宿舍有个爽直妹子，更喜欢给我们科普关于男生和“飞机”的故事，还有很多关于身体的秘密，我们当时还怀疑她：这些词会不会是你编的啊，然后纷纷觉得自己好单纯啊，现在想来，换一个词更适合我们：无知。现在很多文章，主题都是，姑娘，要独立要自爱，要做好自己再找灵魂伴侣，但从未提及身体这种不太浪漫的话题，大家都只想等遇上麻烦，再维修就好。画的不好，领会精神，咳咳这让我们更容易听信谣言，比如：经常食用方便面容易导致肠癌。吃胶原蛋白可以美容。吃大热的日本酵素就可以瘦。最近把《只有医生知道3》补完，封面上有句话一直没有变：哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%。身体是自己的，它才是我们的终身伴侣。我有一个本身就是医科大学毕业的朋友，她以30岁的“高龄”第一次做妇科检查，然后跟我吐槽这姿势好奇怪啊，吐槽白带常规到底查什么啊，好麻烦。有时自己做医疗相关，就想当然觉得大家肯定都懂啊，后来发现人家根本就没有用半点心思在自己的身体上，学医学药的也不例外！本着“上医治未病”的原则，通过科普让大家预防疾病是不是更有意义呢？尤其是离生死远却与生活质量息息相关的疾病，更需要懂一些常识来自我预防。先说5点最基本的：/1/让你疼的大姨妈不是好大姨妈牙疼不是病，疼起来要人命。这么好的一个句子明明就该让位给大姨妈。很多人以为痛经不是病，忍着，还被告知：生完孩子就好了（有一部分确实会），或者学外国妹子，一疼就吃止痛片，然后嫌弃男友，你就知道让我喝水！这里边每10个就有1个可能直到无法生育才得到诊断——子宫内膜异位症。所以痛经先去看医生，是我能告诉你的最好的预防方法。我们一开始的知识都是来自妈妈，她说不能吃凉，不要运动，但是最近看看这组数据，妹子们不妨也试试，适量运动可以减轻痛经，打羽毛球，蹬椭圆机都不错。大姨妈除了会疼还耽误玩儿，有一次十一室友要出去玩儿，让我顺路帮她买药，把大姨妈延后，进了药店我照着单子就喊：给我来盒妈！富！隆！然后大家就看我，然后我就看药盒子，瞬间懵逼。这种无知的黑历史让我对避孕药好感全无！/2/以安全期为名就是耍流氓我很生气，后果很严重：避孕这事儿凭什么听男人的，他让你吃药就吃药？应该是你让他戴套就戴套！有个妇产科主任是这么形容的：卵子就像随时上膛的子弹。尤其是所谓的后八，最容易激情排卵，要不你调查下周围都是怎么意外怀孕的？简直可以写一部安全期野史。“人流不只是清除胚胎，而是对扎根的小树、深扎的树根以及下方肥沃的土壤的一次全面摧毁”，子宫内膜分为两层，靠近子宫腔一侧的是功能层，人流主要刮这层，可再生，但是靠近的还有一层叫基底层，无法再生，以前是有痛人流，凭医生的感觉，现在3分钟搞定，但是医生听不到你喊痛，少了一层感觉，会不会多刮一些基底层下来？科技进步也是要付出代价的。任何一次人工流产造成的身体伤害都远远大于吃避孕药带来的副作用，但是对于长效避孕药，歪果仁最爱，各种文献也一会儿说它能预防盆腔炎，一会儿说可以让皮肤变好（传闻很多明星喜欢去香港打避孕针），一会儿说并不会发胖。我一是怀疑避孕药厂家有没有参与科研，二是怕打脸，因为所有的知识都只是目前合理，与此矛盾的证据随时可能出现，哈勃说过：“科学家是用不断迭代、渐次逼近真理的方式来解释世界。”想不想成为这个过程的小白鼠，各位随意。/3/生娃就是过关斩将打BOSS“生育也许并不是女人一生中唯一的大事，但是如果这件事处理的不好，会影响人生中的那些真正的大事”。孕前准备主要是三件事：1.妇检和B超看看功能是否异常，防止“子宫里不长孩子就长瘤子（子宫肌瘤）”，等长了孩子瘤子也跟着一起长大，陷入两难境地就凄凄惨惨了。2.看牙朋友等哺乳期结束去治牙，连治10颗龋齿，我真想夸她：竟然都没有根管治疗呢，厉害厉害，佩服佩服！最可怕的是有些早产是牙周炎引起的。3.吃叶酸这个再不知道，好想打你。接下来，能怀上是第一关，且不是宫外孕，没发生胎停育，再顶住孕酮低这个伪命题，就可以开始闯11次左右的产检关，每次有个指标不对，一家准有人就睡不着了，这中间吃穿行不停闯关，比如吃吧，传言吃兔肉会唇裂，吃羊肉抽羊角风，吃螃蟹生出来会吐泡泡，就算你家人都不信，难免也会说：螃蟹寒凉，还是别吃了。怀孕时要是得了妊娠期糖尿病，生出巨大儿（超过8斤），这还没完，十年后，有20%的可能你就会发展成糖尿病，二十年后几率是50%，大BOSS这才露脸。于是，生到最后每个人嘴上只会挂四个字：健康就好。/4/产后尿失禁影响生活质量知乎上有人问关于产后脱垂啊尿失禁啊，我客观回答了一下，就有人跑来告诉我：吓尿了。恭喜你，吓尿了比真尿了好很多。简单说来就是有人发现自己一抱娃就漏尿，一咳嗽就漏尿，一大笑就漏尿，一爬楼梯就漏尿，你一问自己亲爱的妈妈，她还会说：老了都这样啊。如果你不想，产后42天要好好到医院检查下，平时坚持凯格尔运动（Kegel），会让自己终身受益，即使老了，即使多次分娩，也会让老化和松弛减速。/5/沟通沟通再沟通就医时，尽量量化描述，便于准确诊断。不要说好久了，挺多的，有点疼，而是说发病大概

有5天了，流血大概有50ml，有钝痛，就像XXX。不要自带诊断。比如：我从百度查了，我这应该是XXX。可以查，但医生查文献会看Pubmed，而不是什么百度或者知乎，你可以提醒，但千万不要自以为是，干扰诊断。准备好问题。疾病无非分病因，诊断，预防，治疗，你可以问医生我这个病怎么引起的，以后怎么预防？治疗后有什么注意事项？再发生该怎么处理？患者教育靠什么？你知道泰国是怎么惩戒酒后驾车的吗，直接让他们去太平间服务3天，这种直接后果法简直太棒了。所以患者教育，一方面要做到让我们吓尿了，一方面要开始做，开始教大家怎样预防，这靠的就是平日里的渗透，普通人没事看看丁香医生这个公众号就行了。每年听到诸如又有人把孩子生在了便池里，以及坐月子热死了的新闻，就觉得传媒如果能再进一步，把医生的意见加进来才是功德一件。还是听点高兴的吧，大学时那个爽直妹子现在是研究生殖医学的科学家，果然，没有什么知识是白学的啊。

2、一年出三集的夏洛克总让人有种等到天荒地老的感觉，一两年出一本的《只有医生知道》却有一种不经意间相逢的惊喜。还记得刚看完1的时候，真是忍不住向身边所有的亲戚、朋友推荐这本书，让她们一定要去看，要去了解重视那些总被我们忽视或是难以言说的妇科疾病。可以说，1和2是可以与《医龙》媲美的精彩绝伦的医疗故事，以“小说”的方式，以一个妇科医生的视角讲述那些复杂的病例、精彩的手术，将一个初出茅庐的小医生的生活展现得淋漓尽致。而书出到3，医生自身已经开始发生巨大的变化，故事也少了几分惊心动魄，多了几分医者仁心的忧虑。当作者不再仅仅聚焦于妇科，局限于子宫、输卵管这些器官，开始向全科医生“进化”，医生的故事也就从妇产科开始延伸开来。有了新兴的私处整形的故事，有了平胸妈妈也能喂饱孩子的故事；也有了“色胆包天”的老年痴呆、收人红包的医托、澳门医院对病人细致入微的关怀。刚好有朋友已经接近临产，聊到“初乳赛黄金”的事情，她说：“我要剖腹，麻药抗生素什么的肯定会输，喂不了宝宝，得先买点奶粉预备。”这时候，我就现学现用，告诉她妈妈输液的成分只有极少量会进入乳汁，完全不会对宝宝造成影响，该喂的时候直接喂就行了。看她一脸怀疑，直接把书翻到79页，让她自己看看就搞定。有种自豪感爆棚的感觉。身穿白大褂的医生，是挽救生命的天使。脱下白大褂的医生，也不过是普通的人。他们也会犯错，也会黔驴技穷，也会因为生命的伟大而欣喜，也会因为生命的脆弱而哀婉。张丽说，在医院这个舞台上，只有医生才能阅尽生命中最极致的冲突、喜悦、绝望、困惑与挣扎，也只有医生才能把肉体与灵魂交融得如此真实和精准。所以，在《只有医生知道3》里，除了有“柳叶刀”剖开命运无常的英勇，也有赤诚之心兼济天下女性甚至老人甚至所有病患的慈爱之心。她会为了色胆包天找小姐被拘留的老人查文献、问专家，得出老年痴呆的结论，劝老人的女儿们多关心老父亲，让一个原本不被理解的孤独老人在最后时光中拾回家的温暖，让两个原本厌恶巨变后的老父亲的女儿重新敬爱她们一生受人尊敬的父亲。对医生来说，这可能是千千万万次聊天中不起眼的举手之劳，可是对于这个业已分散的家来说，却是一剂珍贵无比的灵药。她也会为了澳门医院里的暖箱、润滑剂而感慨无比。因为这些细致入微的关照是连协和都难以望其项背的土豪在支撑。相对“贫穷”的医院里，只有医生全力护送的“敞篷婴儿车”、竭力要求的一碗温盐水，或是那个用双手捂热的听诊器。常有人说医生见惯了死亡，所以早就麻木到熟视无睹。而张羽却用她的文字告诉世界一位医生发自内心的善意。“宁鸣而死，不默而生”，即使懂得保持沉默换取安宁，依然要勇敢地走出白色巨塔，温暖这个遍布荆棘的世界。

3、不知则问，不能则学喜欢看医生写的书，除了让自己了解他们的工作之外，他们所写的领域也是自己也专长的领域。《只有医生知道3》终于出来了，自己读过一，错过二，终于等来三。作者张羽，继续深层为我们讲解，女性健康，生产孕育知识。真是为了迎接二胎时代到来，让那些已经被我们遗忘的知识，再将跟随张羽重温学习一下吧。现代人爱听故事，现代人也都会讲故事。作者张羽就是一个特别会讲故事的医生。她把所有问题放在故事里，怎么解决，要注意什么，统统都在故事里，而我们只需要耐心听故事就可以把这些知识全部吸收。这些知识也是让女性真正了解自己的身体，懂得自己的身体，爱护自己的身体。这些故事离我们并不远，就是我们身边，如自身发生，或是医院里发生的，如婴儿是如何形成，产科新生儿的降生，婴儿出生时遇到的事情，家属的千姿百态都在故事。恐怕不比电视剧逊色。张羽，中国协和医科大学妇科肿瘤学医学博士，北京协和医院妇产科副教授、副主任医师。曾在澳门执业二年。出版超级畅销书《只有医生知道！》系列。她的这些从业经历，也让她的视野开阔，知识增涨，同时也看到学到更多的东西。在医生面前，我们该坦言一切，为的不是面子，而是为了里子，为我们自身的健康。如此众多的不敢说，多伴是因为患者隐私太透明化，往往叫号，也是一进少说五六个人，一个人回答，五六个人听，恐怕也只能说个大概。看完了所有，我只能叹一声，吓死了，原来怀孕还有这么多事情，生个孩子还会出这么多岔子，后怕，这还敢不敢让人

生二胎了呢。生活总是这样，不能叫人处处都满意，不要因为一个不满意，一个害怕，就灰心。村上春树曾说过，不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来，当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经和从前不一样了。对于剖腹与顺产这个简单的事情医生与患者，两个对立面的人，站在不同立场，考虑的不同，结果自然不同。却从来没有人去告诉他们为什么不同。医生觉得不必致疑他的专业，而患者觉得自己有权知道，这种不解释，反而加深医患的矛盾。所以我们要去读，去了解，凭什么只有医生知道，我们有权知道，我们要对自己的身体负责。（待改）

4、两年前，当读到《只有医生知道1》的时候，我的同事借走了这本书，平时较少读书的她读完了全书，并表示非常庆幸读了这书，触目惊心的案例，也明白了许多事。----可以说，非常的相见恨晚。在这一系列《只有医生知道》1到3里，作者张羽揭示了许多我们平常人想不到，触不到的医患与医务真相，身体的秘密以及医患背后的人情世故。“哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%。”这句话是真的所言不虚：原来除了“法育”，还有像我们这样的“医育”。作为女性，不了解自我的身体，也枉作女性啊。虽然有人会说，张羽的故事里多是孕产知识，甚至许多“稀奇古怪”的故事，别不是假的，编的，危言耸听的吧。其实不然，世界这么大，无奇不有，没有进过医院的门，真的不知道这世界很“残酷”。尽管多是讲孕产知识，但从我们读书时就一直缺失的女性保健知识，我们除了偶尔从网络媒体电视广告里旁听一二，又有什么渠道可以直观了解呢。作为妇产科医师的张教授很显然从工作生活中取材，记录真实的产房故事，针对外阴整形，剖宫产，肿瘤，卵巢囊肿等等问题细加解析说明，极具科普性和实用性，非常值得一读。人这一生最大的压力来自三件事：住房，教育和医疗。住可以住小一点，挤挤住下了；教育现在有了九年义务制教育，也可以接受基本的初等教育；唯有医疗，贵，烦，难。就怕生病，一旦生病，给家庭带来沉重负担，也透支了未来的潜力。一旦生病，代表健康开始的“1”没有了，后面有多少个0都没有用。所以，知道健康很重要还不行，还需要从知到懂再到保持自我健康。张教授予在这一系列“揭秘”医务界小秘密的丛书里，以生动有趣又富含人文关怀的语言平白晓畅地告诉我们了解自己的身体，爱惜自己，多关注自己，趁还来得及照顾好自己。除了身体健康，在目前就医难、医患关系有些紧张的当下，作者也毫不隐晦地直言医务界的“潜规则”，那些丛林法则。成为一个有经验有学识的医生真的不是件容易的事，至少五年以上正规的学习，再经过一年年的历练，方才慢慢成长成熟起来。包括医生在内的医务工作者都是在这个大环境下求生存，也是在医德，利益与业绩之间做出各方的选择。文中的作者将这些非常沉重人性话题用风趣的小故事勾勒，拉近了我们对他们的了解。比如，“好大夫怎么挑？活好品端名头高”，一句顺口溜。回想当年我帮人查询好大夫的情形，也差不多是这么选。“在澳门做医生”，则是跳出大陆的医务圈，放眼借鉴他人的医务环境和医疗制度，这里有许多可以参考的细节。总之，疾病面前没有你我他，人生一世需珍惜，能提前多一些了解，早一点发现，也多一点安心。

5、文/王慧丽在相继推出《只有医生知道》1、2系列之后，中国协和医科大学妇科肿瘤学医学博士，北京协和医院妇产科副教授、副主任医师张羽又交出一部新的作品《只有医生知道3》。这一次，女性朋友有“福”了，因为“哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%”。在这本书里，作者对广大女性关注的孕育及健康问题进行了深入的阐述，以细腻真实的笔触，首次披露自身经历的剖宫产“倒霉遭遇”，再度挖掘鲜为人知的产房故事，新鲜医学知识让人醍醐灌顶，澳门行医经历更让人大开眼界。演员马伊琍也觉得和张羽的书相见恨晚，并且直言它们也将成为女儿青春期最好的教科书。张羽延续了自己寓知识于故事的写作风格，在开篇的第一部分，就给我们讲了一个妇产科大夫到协和医院进修，却“拐”来一个病人的故事。原来，医生老窦雨夜出诊，手取胎盘，造成农村产妇李二苗子宫穿孔。因为怕吃官司、怕被同事中的小人陷害，他没敢告诉病人。但是扔下病人不管、甩手就去北京进修，他又于心不忍，便干脆把病人哄到北京，放自己眼皮底下看着，以便最终把病治好。农民小两口也有意外收获，在“环三甲医院大生态圈”盘下一个水果摊，开始了轰轰烈烈的人生创业。一个处于事业上升期、胆小怕事的小县城医生，在各种怕、各种不敢的重压之下，治好了病人的病，还彻底改变了一家人的人生轨迹，这是一个善良的小人物行医过程中的大慈悲。张羽说，“故事写到最后，我以一个你必须笑的段子结尾，自己却掉下泪来，为一个人在心里走过的那些弯路、重复路和死路，为中国医生行医的不易，更为中国病人求医的艰难。”俗话说“治病治不了命”，除了讲故事、写知识，张羽还希望能够帮助女性建立起科学素养，认清身体的结构、性别的局限，认清该以何种心态面对生活，确保在人生最关键的几个点上做出的决定都是慎重、知情和自主的。有读者说，读完张羽的《只有医生知道》，从来没有像如今这样渴望了解自己的身体。换种角度看，胸大不大，是否下垂，臀翘不翘，也都不是最重要的事情了，最重要的应该是生命本身所散发出的美丽、

意境、生命力。除了介绍女性孕期、生理知识外，在本书中，张羽还写到了人的一生中非常重要又正常的环节——衰老以及死亡。原来，花痴是老年痴呆的另类表现，“生前预嘱”的智慧是向死而生、方得始终。我们既然勇敢地活过，才要有尊严地死去。另外，这本书里还有张羽告诉大家的求医小妙招，千万不要小看麻醉科医生，他们才是手术台上的隐形守护神；检验科的水比海深；好大夫怎样挑？活好品端名头高。下次去医院时，我们就可以按图索骥了。所以，这本书像一幅女性生理解剖图，又像是医院的生存指南。一场场不易而辛酸的医院故事大爆料，是微缩版社会生态现状，却让我们从中看到了一个有血有肉的医生珍贵的人文情怀和爱。张羽说，医生活着不易，要保护自己的病人，更要保护自己，要和病斗，和病人斗，还要和各种坏人小人斗，真是“其乐无穷”。就是在这一天天天的“斗争”中，张羽保持了敏锐的洞察力，为我们揭示了一个个看似尴尬羞臊的医疗事件背后的真相。

6、不能只有医生知道——评《只有医生知道！（3）》/By Rene-summer生孩子时候遇到男医生的尴尬，要不要追生二宝，是选择上环还是结扎...童书群里的宝妈们讨论的喋喋不休，因为这些都与她们息息相关。而二胎政策的放开，无疑是给了好多想生二宝的人希望，但政策开放的同时，宝妈们对自己的身体又能了解多少呢？“哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%”。这是协和张羽的《只有医生知道！》系列书上的至理名言。的确如此，身体虽然是自己的，但当我们生病时候，最了解身体症状的却是医生。《只有医生知道！3》延续了前两本的写作风格，深度挖掘鲜为人知的产房故事，其中增加了作者剖宫产的经历，以及在澳门行医的故事。老窦进京的故事中，讲述了基层医院老窦进京进修，没有带老婆和孩子，却“拐”来了一个女病人。原来是之前的一次医疗失误，老窦却不敢将实情告知患者，通过向协和龙哥虚心请教后，最终皆大欢喜。医生有告知患者实情的权利，但并不是每个病人都能通情达理，亦或者并不是每一个患者能够接受现实，所以会逐渐形成一个现象，医生选择不告知，久而久之就可能造就医疗事故。或许这就是现在医疗事故频发的原因，但这是一种社会现象，并不是医生或患者单方面的问题。张羽作为一名妇产科医生，又是在自己工作的医院生娃，按理来说应该没有什么问题，可产后她却出现了头疼的现象。而剖宫产后头疼，最常见的原因就是麻醉“打穿了”。用麻醉医生的话来说，“工作20多年，打了数不清的硬膜外麻醉，怎么就在自己人身上失手了呢？”或许这就是熟人看病却失去了理性的判断，但归结最终原因就是张羽选择了剖宫手术，这个妇产科医生知道太多，但忽略了知识的偏倚和盲点，而不是努力去尝试顺产。张羽在介绍自己产后经历的时候，也讲了产后要注意的一些事项，比如清醒后不要马上起身，静坐后确认不头晕，下床后要慢慢行走，最好别人的协助下。还有老话儿说的月子里不能洗澡、不能刷牙、不能下床等，这些陋习都要摒弃，心情愉快为前提，和家人去协商，在有科学依据的情况下，相信老思想也会做通。张羽在澳门执业的两年，深深的感受了和大陆医院工作不同之处，尤其是在隐私问题上，病人对自己的隐私是拥有绝对话语权的。从住院环境上来说，病床前设置了随时可以拉起和放下的软隔断布帘；在病例浏览上，纸质病例上有醒目的“未经许可，不得翻阅”的八个大字，电子病例则是会记录每一个浏览医生的个人痕迹（人员、时间、地点），医生更不能随意下载和复制病人的资料。更重要的是带有病人信息的医疗文件，即使废弃也不能随意带出，只能上交给碎纸机。整本书读下来，我们看到了医者仁心，看到了一个尽职尽责的妇产科医生，看到了只有医生知道的故事，张羽带给我们的不仅仅是故事，而是面对怀孕生子这样人生大事，我们或许可以去选择医生，但更多是了解自己身体多一些，多一些不能只有医生知道的知识。

7、最近在翻协和张羽博士的《只有医生知道！3》，比起看小说的速度，这本书的阅读速度我放得实在很慢。而写下的这篇感受，也是我2015年的最后一篇文章，我想写给我的闺蜜阿怪，那个让我感受到什么是生命的女孩子。阿怪在全国知名的一家医院上班，之前因为一时疏忽给病人拿错了药，虽然家属并无太多责备，且表现的很体谅，但她那段时间精神压力特别的大，我一度担心她是否会失控。总于心不忍，甚至都想劝她重新考虑工作方向。我一路见证阿怪的付出，苦累都不怕，就担心她心里受委屈。那时候我们仍旧住在一起，下班后我基本关注的是看什么书，刷什么电影，而阿怪关注的重点往往都是今天新入院的病人又有什么状况了，接班的护士是否注意到那些细节……她其实是没有下班概念的。或者说，心中的那份责任感和使命感，让她不得不随时记挂着病人。2011年，她开始记录一些医院的故事。朋友们一直关注着更新，虽然只是一些片段，我们却在其中感受到了温度。那时阿怪还在泌尿外科和肾内科的病房，有次她写道：他今年19岁，患了尿毒症，母亲愿意将肾捐给他。在第二天要上手术台的时候，却怎么也找不到母亲的身影。他一个人，坐在床头，孤独绝望的模样，没有谁敢上前安慰。生怕说错一个字让他难过。看了之后，原本想给阿怪留言说些什么的，但觉得说什

么都苍白无力。2012年12月，阿怪步入神圣医学学府的时刻，谨庄严宣誓：志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执着追求，为社会医药卫生事业的发展和人类健康奋斗终生。这话，之于我们这或许只是口号，之于她却是用生命在承诺。同年同月中旬，阿怪认真记录：前几天同事说，某床的小孩生了，可惜是死胎。其实不意外，来ICU之前所得的病本是要命的，想治疗孩子就必须放弃，不放弃大人孩子都保不住。可是同事讲，年轻的妈妈当时说见红了，打电话给老公说不会弄。应该是一脸激动和幸福的表情吧，我能想象，可是，这样的结果好像必须接受。除了惋惜，我们更多的是祝愿这位妈妈快些好起来，拥有自己的下一个孩子。那一天，阿怪回来时，我能够感受到她的不乐，但除了默默的陪着她，好像也并不能去分担些什么。在医院里去世的人，似乎见得也不少了，可阿怪的讲述，却让我十分难过。早上时，陈爷爷还对着她笑，不知道他是否是清醒的。陈爷爷94岁了，头发花白稀少，脸是鹅蛋脸，很可爱，自从阿怪开始照顾他，每天上班空的时候，总要摸摸他。然后他会拉着阿怪的手紧紧的握着，很多爷爷奶奶来到这没有家人，她们就像小孩一样，清澈透明的眼眸，像刚出生的孩子。他们的恐惧和孤单阿怪似能感受到。自小阿怪便没有感受过来自爷爷奶奶的爱和关怀，一直在内心滋生的那种情绪就是外婆生前留给她的。陈爷爷是6号清晨走的，阿怪上夜班，清晨五点过开始的抢救，家属从接到通知到医院用了一个半小时，爷爷的心跳一直靠机器支持着，为了见家属最后一面。七点十分，爷爷走了。真正意义上陈爷爷是阿怪上班以来第一次送走的病人，爷爷还算走的安详，没受什么罪。阿怪写下，爷爷，走好。我心里也跟着默念，爷爷，走好。阿怪的故事还在继续，而我对医护人员的认识也在不断变化。我天真的在想，如果我们身边都有如此可爱的医护人员，那么我们的医患关系，或许就没有那么紧张了。PS：书评均为原创，未经本人授权，禁止转载！

8、几乎是一气呵成看完了这本《只有医生知道！3》，本来只是抱着涨知识的目的，却意外地通俗易懂。年纪越大生活越忙，好像读一本书就越吃力，张羽医生把枯燥的妇产科知识巧妙地揉进一个个故事里，深入浅出，让难以沉下心来读一本书（尤其还是科普书）的人都能很愉快地读下去，同时收获知识和道理，像春雨一样，润物细无声。医院是一个充满悲欢离合故事的地方，妇产科也更不例外。我自己有次夜里十点多挂产科急诊的时候就撞见个在民营医院大出血转院过来的19岁产妇，不时喊句“妈我疼”听得我都牙打战。她身边跑来跑去的是急得无措的产妇爸妈，却始终没有孩子准爸爸的身影。这件事给我的教训就是：一坚决不能去那种百度推广打广告的莆田系民营医院，二是晚婚晚育好，别年纪轻轻就给不定性的男人生孩子。我一个普通妇女的眼界也就是这样了。到了张羽大夫的故事里，医生老窦给一个差点大出血的产妇接生。首先故事写得很好看，然后我们还能了解到的确是只有医生知道的专业知识：产后出血（全世界贫困落后地区那么多女性为了做母亲却失去生命就是因为它）是怎么回事，造成产后出血的原因，医生怎样处理，以及医患关系、医疗事故都有涉及，最后还让我们顺带了解了避孕如何选择上环还是吃药还是带套、产后吃肉有用吃菠菜和喝汤没用这样的重要常识。这部分我觉得重点注意人工流产的伤害，我说年轻小姑娘别以为广告里宣传的无痛人流是什么好东西，我光看这几页书都觉得看得我浑身子宫疼。等真生不了了或者生的时候产后出血有得哭的。除了生产和子宫，《只有医生知道！3》里还主要涉及了私处整型、生前预嘱、医托儿、澳门医院的先进经验等内容。生前预嘱这一章也挺触动我的。我也不知道为什么我年纪尚轻总想到死，但我的确是想到老死的时候是不要痛苦的苟活的，我妈也说过类似的话。虽然于作为亲人不可能见死不救，但的确对于老人在临终前给与关怀和陪伴，是互相之间最好的礼物，否则对生者和亡者，都是永远的遗憾。作为一个狭隘的普通妇女，我觉得张羽医生有几点我挺服气的：一是她教你相信女人身体自身的力量；二是对待病人尊重、关怀；三是作为一名医生，在字里行间体现出她的自信、豁达和对自己专业水平的进取。怀孕了之后我也经常逛孕妈论坛看哪位医生的风评好，也先后接触了好几位不同医院的不同医生，有冷漠的，也有狐臭的，但更多的是温柔、耐心的医生，感谢他们。总之，无知很可怕，女性缺乏对自己身体的了解更可怕。爱自己，从爱自己的身体开始。所以我推荐这本书，爱自己、三观正、涨知识。

9、有书评人说，如果《只有医生知道1》写的时候侧重的是如何生孩子，如何有孩子，怎样成为一个母亲。《只有医生知道2》写的时候侧重点是如何在没准备好做母亲的时候，如何保护自己。那《只有医生知道3》侧重的是如何准备要二胎，必备条件，以及中老年人临终关怀，对医疗制度的诸多思考。国家新的生育政策颁布，引发全社会对生育二胎的大讨论，欢喜者有之，愤恨者有之，想生而不能者亦有之。最近的新闻里，提到一个预产期定在12月28号的准妈妈硬是撑着几天不敢大动，撑到2号

才让孩子落地，为父母节约了几万块的社会抚养费。而单位里的领导更是开玩笑的怂恿符合条件的同事赶紧行动起来积极备孕。碍于年龄限制，身体条件的限制，女性健康条件的限制，使很多想要孩子而不得，这也是最遗憾的状态。张医生的这本书，在前两本书的基础上，贴合时代需要，一如既往的通过叙述故事的方式，一方面普及医学知识，医学常识；另一方面，治愈心灵，给患者以安慰和鼓励，给医学从业者一些方向指引，趣味性和知识性兼而有之，既避免了纯医学知识的枯燥，又合理的给人安慰，鼓励，引人思考，这算是写作者最大的成就。诚如张医生在序言中所言，她的文字让一些读者从自己的症状初步判断出本被忽视的宫外孕，及时就诊，及时就医，将损害降到最小。这是从医写作者最大的成就和收获吧。书中各个小故事中都蕴含着诸多的类似的医学常识，而普通人常常会忽视的潜在疾病的症状都有详细的描写，只要你用心的看。比如面对提出外阴整形需求的病人，张医生从患者的被爱人嫌弃的情况出发，直接提出，“任何时候，女性都不要轻贱自己。面对爱人的嫌弃和劈腿，女人要考虑的不应该是整形自己的身体，靠改变外形已经无法取悦对方，试图以此挽救生活更是徒劳，女人应该重新整理自己的内心，勇敢地结束，并且积极尝试新的开始。”这是给很多还在婚姻中苦苦挣扎不肯放手的女性良性建议，结婚不代表幸福的开始，离婚也不代表过去的失败，那是勇敢者与过去的彻底割舍和从头再来。作者也详细介绍了做试管婴儿的诸多风险，诸多可能性，医者仁心的张医生还是再三强调前两本书中观点，女性还是要在对的时候做对的事，该生育的时候生育，该避孕的时候避孕，尽量减少医学干预，减少对身体的伤害，这确实需要医生和病人的双重努力。从张医生的《只有医生知道1》一直追到《只有医生知道3》，如同她期待的一样，减小医患距离，温暖医疗，让更多人看到医疗的真实状况，我们尤为感觉，也期待生活能够实现张医生的期待。

10、我觉得这本书可以称为“妇产科的秘密”，书里的医学知识是关于女性的。但凡成熟的女人都会关心的话题：生育、流产、妇科检查等等。女人因为特殊的生理结构，以及在繁衍子孙中承担的特殊身份而使得女人的病痛比男人更多几分。孕育是人生大事，但是在国内，因为各种原因，再加上法律没有限制堕胎，所以，人工流产并不少见。书中说人流、引产是各种妇产科疾病的罪恶之源，可见人流、引产对女性身体的伤害之深。该书以临床实践案例结合理论知识告诉女性朋友许多关于妇产的知识。作者是来自协和医院的张羽医生。她是妇科肿瘤医学博士，协和医院妇产科副教授、副主任医师。在出版了《只有医生知道！》和《只有医生知道！2》以后，又继续出版了这本《只有医生知道！3》，作为一位妇产科医生，她给女性朋友上了一堂又一堂中肯而实用的妇产知识以及女性自我保健课程。虽说是关于医学方面的书籍，但是内容却并不晦涩难懂。因为是以讲故事的形式道出关于妇产的知识，而让女性朋友在听故事的同时深入地了解了关于自身保健护理的秘笈。关于孕育我们有不少误区，我身边有个朋友，她是一个小三阳患者，她在生完孩子以后，我们还很担心她是否适宜给孩子母乳喂养，听说病毒会通过母乳传染给孩子。朋友当时也没有喂多久，因此就停掉了母乳喂养。但是现在我在这本书里看一篇“大三阳母亲照样可以哺乳”，才知道原来我们都走进了误区。书中告诉我们：“新生儿在出生12小时内注射乙肝免疫球蛋白和乙型肝炎疫苗后，可接受乙肝表面抗原（澳抗）阳性母亲的哺乳。”也就是说不论是肝功能稳定的乙肝携带者还是小三阳大三阳携带者应该都可以喂奶。可想而知，如果宝宝感染乙肝病毒，应该早在母亲怀胎时就感染了，母乳喂养本身并不增加宝宝感染乙肝的风险。国家放开二胎政策以后，二胎备孕分娩成了越来越多女性朋友关注的话题。书里提到接受产前教育、孕妇的自我学习非常重要，可以帮助孕妇在分娩中与医生良好地沟通。有了充分的产前教育，进入产房后，医生说什么，产妇能听明白，并配合医生，按照医生的指导正确地顺利地分娩，分娩如果涉及到侧切痛、排便困难等问题，也能知道应该如何去解决。妇产科的秘密很多，在作者看似轻描淡写中，我们却可以从中积攒许多知识，储备着，随时用得上。让这些只有医生知道的秘密，能成为普及的医学知识。文/ashley书评原创，转载刊用请豆邮联系~

11、一个个意外偷爱警/文治病救人是医生的本分，而张羽大夫除了这个职能，还想为更多女性做出一些提醒和告知。在序言中，张羽这样描述这部书。“写书之时，已和最初的设想完全不同，《只有医生知道！3》在我看来，全是意外。”成对于妇产科大夫来讲，意外不是什么新鲜事儿，每天面临的课题挑战也很多，但对于广大读者来讲，写出来的每个意外，都是如此的新奇特，会带来很多话题和疑问。在张羽的故事里，我们找不到埋怨或者责备，因为每一个患者都是无辜的受害者。张羽非常理解女人，理解她们并不了解自己的身体，往往是身体病入膏肓才去寻医问诊。宫颈癌，宫颈糜烂，子宫肌瘤等等这些妇科病，听上去如此的恶心难缠。但有些时候，女人无意间，得了这病，中枪了。才知道自己的发病机理，是源于自己的肆意妄为，根本不懂得如何保护自己，造成的恶果。医生口中的尽早发现，尽早治疗不无道理。早期预防和治疗，会给自身的疾病一个很好的处理方式。如何预防

？有些地方的医疗条件依然很匮乏，达不到治疗病患的标准，推到协和的时候，已经是乏善可陈的境地。张羽面对这样的课题，必须攻坚，没有选择的余地。作为患者，能不能从早期病变、病理上看出一些端倪，来解答身体不适。只有医生知道的故事，逐一解答。窦医生带着他的患者进协和学习，这是从听说过的故事。患者是个4次流产，胎盘粘连的孕妇，因为手术中的一个突发状况，让这位身经百战的窦医生，也觉得很棘手。疑问、顾虑，放心不下这样一个孕妇，窦医生把孕妇带进协和会诊。没多久，孕妇痊愈，悬在窦医生心头的一块心病，就此落地。故事到此，我们不能说窦医生的职业道德有多高名，也不能就说窦医生是幸运的，窦医生敬畏的是医生的职业操守，是他对逃避追责的一种坦然面对。患者能坦诚的把身体交给一个从未谋面的大夫，信任是第一位的，而医生所要做的，就是把这份信任坚守到底。从事多年依托的张刚也在用医德之外的道义，来帮助更多人走出病患的困扰。拉关系，找门子，职业医托张先生为了帮助一个1岁大的孩子，治疗先天性疑难心脏病，商业手腕与职业医德相撞，郭医生没有给张刚面子，拒之门外的同时，医生的孤傲表露无遗，但是不是这样的大咖，真的如此高尚，郭医生不为利，那一定是名。医院也是名利场，也是鱼龙混杂的小社会，挣得一席之地实属不易，如果因为一场带有风险的手术，闹个身败名裂，得不偿失。然而这个张刚找到了郭医生的上级领导，做这场手术，老人家凭借经验，接下了这单疑难课题，事情并非如此顺利，当心脏瓣膜呈现眼前的时候，老医生也束手无策，经验在现实面前，如此的汗颜。郭医生悄然登场，算是勉强拿下这台手术。一场手术，两位大咖，一个是颜面折损，一个是名声鹊起。当然医德背后的故事，总是有输有赢，但没有任何医生是笑到最后的赢家。医生手底下的生命是无价的，是不能用输赢来衡量和复制的物体。在书中有这样一段话“我们当中的每一个人，有谁不是踩着自己失败的脚步，一步一步走过来的。”没错，失败人人都会有，但用在患者身上，很可能就是阴阳相隔，为了减少这样的自责和扪心自问。张羽更希望更多的人，能及早的发现自身存在的问题。对妇产科大夫来讲，张羽所说的，所做的已经超出了她工作范畴，甚至生活范畴，但她依然想要去做，愿意去做，因为她的心是热的，她没有为生活压力而在医德上找借口，她没有因为手里握着手术刀而对任何人肆意的盘剥和讽刺。她是一个女人，一个宅心仁厚的女人。她对每一个患者都会采用劝说的方式，来提醒和告知，尽己所能的帮助她们回归最光鲜的自我。

12、《只有医生知道》这三本书，字里行间都是作者对芸芸众生的诚意和关爱，它们不是网络流传的“老中医教你xxx”，不以“女人不xxx一定会后悔”之类的幌子吸引眼球。作者将自己从医多年的经历和感触娓娓道来，科普那些极其重要、却往往被社会讳莫如深的知识。看完全书，我惊叹自己曾经对自己的身体所知之少之余，不由惊叹作者所研习的医疗之“术”，竟能让读者产生诸多的人生之“悟”。我最深刻的感受有二。其一，在繁华都市生活得久了，越发淡忘了“顺应天道”的生活态度。一门心思有理想、有追求、赶进度，因为在职业道路上，每一个关卡都是过期不候。殊不知上苍所赋予的职能，也是过期不候的。“子宫这东西，不生孩子，就生瘤子”，话糙理不糙。我想起在我读大学的时候一次回家，外婆突然跟我说，“人生就像一场考试，学业、事业、婚姻、家庭，每一门都要及格，偏科是不行的。”其实外婆年迈，听力早已衰退，跟她讲话已经越发费劲，她也从不上网，电视都很少看了，当时我没想到她能说出这样的话来，呆住了，没有及时接上话。外婆当我没听到，特意重复了一遍。后来我读张羽的书时，外婆的话无数次在耳边回放，我才知道，她毕生经验感悟，与现代医学背后所含的哲理，是多么的吻合。而这本书若能将这样的道理讲给我们这样风尘仆仆追求“未来”的年轻人听，不知能减少多少未来的后悔不迭。其二，改变可改变的，接受不可改变的。“3”这本书，跟前两本相比，知识上的干货或许少了些，但对生死之间的体会却更为深刻。当今，医生们殚精竭虑“改变可改变的”，治疗疾病，延长生命，社会大众却不懂得“接受不可改变的”。近来医闹频仍，中科院与北医三院的医疗纠纷一时间甚嚣尘上，我突然觉得可悲。原来并不是所有的高级知识分子都能领悟到人生所自带的风险。生老病死，其实都那么随机和突然，而医学更是从来都在黑暗中前行，摸索着去找到这些随机中的那么一点点规律。我们怎么可能要求医生去做孙猴子所做的，勾画阎王生死簿上的名字呢？人们讳死，却终不免一死，为此闹得鸡犬不宁，逼得医者忍气吞声的后果，无非是他年生病，再无医可求。惟愿更多的人能够领悟生死之间的道理，有一个是一个，也是张羽医生功德一桩了。看完全书有感而发，不过是碎片化的一点感想，不能称为书评。

13、2013年我第一次收到《只有医生知道》，不是很愉快的经历，整个书经过暴力的运输之后变得稀烂，而且，对于我来说，张羽这个名字我一点不熟悉，妇产科医生天天挂在嘴边的“怀孕生子”好像还没到眼前，倒是协和医院全中国人没有不知道的，问题是，我们都已经看过了太多各大医院的医生进出这个“堂”那个“堂”，动辄整出一本“把XX出来的病XX回去”之类耸人听闻的标题党大部头

，总之，我对此不感兴趣，也迟迟没有翻动那本天然就稀烂的书。到《只有医生知道2》出来的时候，张羽已经在文学界（哦，出版界？）小有名气了，整套书重新换了包装，当是时，2014年，我已经结婚，不得不考虑生子的问题，正好手头收到了《2》，于是，我抱着试试看的心情读了《只有医生2》，一读不要紧，再也不敢说自己是知识女性了，于是我又找出了《1》，看完之后，你要问我的心情，那就是赤果果的恐怖啊。到现在我都记得我晚上读到张羽写的医院为了打胎成功碎婴的片段，我不得不在脑仁里脑补那样血腥恐怖的场面，丝毫不恐于《三更之饺子》，然这些医生居然有那么强大的内心，不但心理没有留下阴影，晚上照样查房上厕所不误。唉，每个职业都有其不可不为的部分，而这些心酸，这些恐惧，竟然被这位大夫用嬉笑怒骂的方式写了出来。不然怎么的？那手术还不做了？那班还不上？重要的是，她一直喋喋不休的用这些没办法的事情苦口婆心的其实是说一句话：姑娘啊，行行好吧，饶了我们这些妇产科医生，也饶了你自己吧，到了年龄，结了婚该生就生，怀了就不要打了。如今，国家放开二胎政策，更给了“意外”一个活口的机会。这主旨思想贯穿了张羽的三部曲，用她自己的话来说，妇产科医生和居委会大妈差不多，都是劝你生孩子。如果实在不想要，你得搞好安全工作啊。别闹出“人命”来。我觉得每个适龄的女青年，要是读过张羽的书，在条件允许的情况下，百分之八十会要孩子的。就像她所说，主动权掌握在你手中，但是等你真的想要的时候，没准被伤害过的身体或者是年龄、环境等等条件导致，土地贫瘠，长不出来了。既然总是会要孩子的，为什么不在生育条件最好的时候要呢？而且你看看她所记录的医院人口流产的二三事，吓也能吓个半死，要是看完这些，还能对自己下的去毒手，那姑娘，我敬你是条汉子。从这个意义上来讲，张医生达到了自己苦口婆心劝人要孩子的目的，前提是，你得看了这几本书。看看文章一开始出现的23岁农村女人所遭的罪吧，以及1、2中出现的那些张医生身边的某医生，还有全世界求医问路求子的人们。真实的生活其实比恐怖片还恐怖，知足常乐，能生孩子，还能生出个好孩子，好孩子还能健康成长，简直就是人生的一大幸事。在3里，张大夫还重点探讨了医患关系，谈了谈京城那些高端的“托”，还有自己在澳门工作的经历。15年的协和妇产科工作经历加上2年的澳门顾问医生经验，我总结她的工作经历真是“惊心动魄”并且丰富异常啊。不过，这经历是十几年如一日的各种忙碌，有时候没有上厕所的时间，来例假的时候进手术室还得穿成人纸尿裤，医生不容易，多一些理解多些宽容，才能让这个社会变得更好。所有的好大夫，大抵也得有个强大的内心。你知道的事情很有限，不知道的却是更多的。我从里面学到了一些科学育儿和自查的皮毛，在3里，跳出了妇产科的学术界限，张大夫讨论了一些医学之外的人生哲学。有些东西，看来不止只能医生知道，如果你知道了，或许，在陌生人之间搭建起信任的桥梁，医疗水平会更高。我对爱人说，等我六十岁的时候我也去签一个那种不救治的协议，人向死而生是自然，好好享受在这个世界上时间才是正经事。同样的母亲，同样的麻醉大穿刺，有的人就能享受在卧床的时光，有的人为此连最好的亲子时光都用来发脾气，指责。一个只能在世上活两年的孩子，你是让TA享受阳光雨露，还是让她每天看你义愤填膺的脸？这些，都在于人的选择。这些，不仅医生知道，我们都应该知道。

14、一向对畅销书不太感冒，尤其是医学保健类图书，更尤其是在我身边不断出现活吞泥鳅之类的事件之后，更是对那些著作等身的医学专家不太感冒。《只有医生知道》这本图书很火的时候，我正怀孕三月，坐在朋友的车里，一边吐得稀里哗啦，一边听她给我推荐图书，因其资深文化从业者的身份，她推销的图书我一向比较信任。她对我说：“最近有本书可火呢，叫《只有医生知道》，已经出版两册，我已经看完了，特别好，你现在怀孕，特别适合帮你看！”于是当晚我就下单，把《只有医生知道》（1）、《只有医生知道》（2）收入囊中。这套图书是@协和张羽发给天下女人的私信。张羽是协和妇产科的副主任医师。妇产科，既是内外妇儿四大主要科室之一的重点科室，同时又是针对女性这个特殊人群的特殊科室。女人漫长的一生之中，需要承担种族繁衍的重担，更有可能面临各种难以言说的女性独有隐痛。此外，作为一位现代女性，更是承担了对内和谐家庭关系，对外和谐社会关系的双重重任。所以对自身身心健康状况的关注，是每一位现代女性关爱自己的第一步。关注的第一个层次，就是了解。因为工作、生活等各种压力的原因，当下关注女性心理建设的读物数量庞大。而大概是囿于传统文化的影响，真正实用、有效关注女性身体健康方便的普及读物屈指可数。《只有医生知道》里面，张羽给我们讲述了一个女性从医的故事，也讲述了无数个女性患者艰难曲折求医的故事。夜班、值班、手术，这是一个少女逐渐成长为职业医生的故事；流产、宫外孕、孕产中的一个鲜活病例故事，更展现出女性健康所面临的种种风险。张羽在自序中提到，有位妇产科医生曾经告诉她，一个病人因为看了开篇的那个关于宫外孕的故事，觉得自己的病症与书中提到的病症吻合，第一时间去医院，而保住一条性命。我遇到过一个相似的故事，曾经在书中看到过那位澳门妈妈因为做了

宫颈leep刀而多次辛苦保胎的故事，后来产检时遇到一位病症相似的准妈妈，她及时采取了措施，保住肚里已怀胎六七个月的宝宝。生命无常、疾病善变、人性复杂，张羽在书写前两本书时，我们可以感受到其文字背后隐藏的焦灼，她恨自己的能力有限，不能及时更好的医治伤病甚至是挽留病人的生命，她更恨病人因无知而耽搁，导致病情严重无力回天。所以，在前两本书中，她努力为广大女性普及那些前人拿病痛甚至是性命换来的常识。但是在第三辑中，笔者的写作已经越过了技术层面的内容，着重给我们展现一种只有医生等业内人士才知道的真实医疗产业状态。无论这种状态是好是坏，这是一种当下的现实，是我们面对医生时应该仔细考虑、权衡的问题。

15、文/卷卷年少的时候，最痛恨柴米油盐、怀孕带娃等日常琐事，觉得俗不可耐。大学毕业之后，晃晃荡荡了多年，终于还是嫁做人妇，也逐渐明白从女孩到母亲是大多数女子人生中必经的成长和蜕变。大概是从婚后开始，闺蜜聚会聊天的内容从时尚八卦慢慢转为怀孕生娃。每每交流之后，我和闺蜜总是感叹，原本再自然不过的怀孕一事，在我们这些80后女性身上竟变得如此艰辛复杂！谁谁结婚之后两年没怀上，去医院检查后发现输卵管不通；某某好不容易怀上了，好端端地却胚胎停育了；哪家公司经常加班，不少女员工怀孕之后莫名流产……“哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%。”幸好，在对的时间，我遇到了协和医院妇产科医生张羽的《只有医生知道》系列。结合自己经历和所见所闻的种种事情，我才知道张羽所言不虚。虽然自诩为知识女性，上知叙利亚局势，下知各种时尚趋势，但我们对自己的身体，所知道的却少得可怜！“一切不怀在子宫里的受精卵都是耍流氓”；“子宫诚可贵，卵巢输卵管价更高”；“循序渐进：分娩就像建座罗马城”……张羽用幽默形象同时又温情脉脉的笔触，带着无数女性朋友了解了我们看似熟悉实际却非常陌生的身体，并教会了我们如何爱护自己，掌控自己的身体和命运。在网络上各种养生保健信息真假难辨的时代，《只有医生知道》系列可称得上是非常靠谱的良心之作。因此，每当与闺蜜、同事和朋友聊到孕产话题，我都不遗余力地向准备怀孕的女同胞们安利这套书。在最近出版的《只有医生知道3》中，张羽秉承了一贯明白晓畅又幽默风趣的语言风格，向我们讲述了自己悲催的剖宫产经历、基层医生老窦带着胎盘残留的患者一起进京治病的故事以及医托儿如何游走在患者和名医之间搭桥渔利。读完自然又涨姿势了，知道了奶水不够其实是个伪命题，当妈的无需时刻盯着时间喂养孩子，也不要总是拿身高体重增长表测量孩子，只要孩子表现健康、满足就是好的；知道了找准医院挂对科是门高级学问，原来牙痛不一定非都挂口腔科，还有可能是心肌梗死的前兆，肩膀痛并不都是由肩周炎引起的，它的始作俑者可能是急性胆道感染，乳房溢液并不都是乳腺疾病，脑垂体微腺瘤虽然病症表现在乳房，病根却在在大脑；知道了原来花痴竟是老年痴呆症的另类表现，幸好认识张羽，那位“老色鬼”的儿女才来得及陪伴父亲走完人生最后一段路。书中一个个跌宕起伏的故事让人充满阅读快感，难怪封面上印着“如果你阅读的是惊涛骇浪，读完后也请放慢呼吸”。对于普通读者而言，医疗行业的水太深，张羽所展现的这的确可称得上是我们难得一见甚至闻所未闻的惊涛骇浪了。不过，我个人认为，《只有医生知道3》更重要的价值不在于孕产知识的呈现，而在于书中流淌着的一个有良知的妇产科医生的慈悲、理解、包容与尊重病患的情怀。比如在《阴道不是“艳照门”》一章中，张羽提到她成功劝退了一些并不需要阴道整形的女性，并指出女性首先要学会在内心深处接受那个并非十全十美的自己，才能更好地被别人接受，被自己的伴侣接受。她还从医疗公平的角度指出，虽然私密部位的整形手术收费昂贵，能为医院带来较高利润，但是“面对更多亟须救治的危重病人，医生将更多精力，或者个别医生将全部精力用于非医疗目的的美容整形手术，不符合公平原则。”现在医患关系紧张甚至屡屡爆发矛盾，这已成为媒体和社会普遍关注的问题。张羽在书中就提到了一个剖腹产患者因为不满自己麻药打偏而迁怒于医生和护士，导致本该抱着宝宝甜蜜喂奶的初为人母的日子在怨恨和愤懑中度过。作为医生，张羽不无担忧地指出，紧张的医患关系有可能会让医生的胆子越来越小，医生前怕狼后怕虎，遇到复杂的手术不愿冒险，将病人推向上一级医院，使得病人多花钱或延误最佳治疗时机。或者医生在手术的过程中越来越保守，本来冒些风险能让病人一次治愈，但担心吃官司，医生“适可而止”的话病人可能要“二进宫”或“三进宫”，花更多的钱，遭更多的罪。紧张的医患关系是把双刃剑，既刺伤了医生，又贻害患者。这时候，来自患者的信任和包容就显得弥足珍贵。被张羽扎得满胳膊都是大紫包却说“不怪你”的老大爷、做胸穿却被张羽把肺扎得呼哧漏气的老太太，经过急救后第一句话就是“谢谢你啊，又救了我这把老骨头”，让张羽感动得只有吧嗒吧嗒掉眼泪。如果医生和患者都能对彼此多一些理解和包容，我们的医患关系也不会如此剑拔弩张。书中还提到了张羽在澳门行医的经历，在那里，医生要提出申请才能查看涉及病人隐私的化验单，和产妇身体发生接触的大部分液体都是温暖的，一个个小细节体现了医院对患者的尊重和关爱。由此张羽感叹，要做到这些其实也不

难，关键是看医院是否能够从患者的角度去想，是否愿意去做。虽然不做也没有患者和你抗争，但是，“只有医生知道，我们有义务要求自己做得更好。”张羽在序言里说，行医和写作令身体疲惫，都要靠最朴素的劳作和空旷的英雄梦想一点点推进。她说做医生最大的成就感，就是确实有人因为你活了下来。我觉得，张羽写作惠及的读者更广。她用发自内心的善意关怀天下女性，字里行间流露出的那份慈悲温暖的情怀令人动容。

16、请温情对待文 by 静流还记得读张羽的第一本书《只有医生知道》的时候，是有多么的大吃一惊，对于身为女人的我却发现自己对于女性生理知识匮乏到一无所有的地步。也才明白妈妈和阿姨、亲戚总是在我们这些小女孩到来前就讲完了的是什么话题，这些对我们闭口不谈的悄悄话是什么内容。她们也许并没想到小女孩子们有一天也要面对那些不堪与逃避的事件。而她们在窃窃私语中忘了给小女孩子们，上第一堂关于女性生理健康课，致使我们只是在恣意的疯长，疯长中既不懂怎样保护自己的身体，更不懂如何才是爱自己的身体！忽然，对那些未成年就当妈妈或者打掉孩子的女孩不再那么陌生，似乎她们和我们一样，都是在缺失母亲下长大的，只是我们比较庆幸的是，我们没有她们那样的遭遇，如果同样的事情发生在我们身上，我们也不能保证不走到这样一步！也许，是同样的幸运让我们能看到张羽的书，很难说在一个生理教育完善的社会会需要这样一本边讲故事边给你说女人那些事的书。而我们的社会，也只是在大谈特谈甄嬛、芈月们如何白莲花变成黑天鹅的时候，偶尔传递一些关于古老药草学的神奇。这本书却给了我们更多，更系统的，现代科学中对女性身体的认识，通过那些海量的数据，通过娓娓道来的“她们”的故事，给了我们一个了解自身的机会。张羽从第一本书的恐怖宫外孕开始，到子宫肌瘤，到怀孕过程中的各种状况、生产中各种艰险，人流、药流的各种利弊，慢慢从单纯女人的问题，上升到了人的问题，产科医生更多关注的是生，而生的对立面是死。生，说来简单但也不再是那么的理所当然，而死对于人来说却无从逃避，它就在哪儿，不论你在人世中折腾了怎样的一遭，它都在哪儿，静静地等着你，等着你的到来。也许这就是张羽在第三本书中去讨论老年痴呆，去直面死亡的原因吧！而作为一名医生，书里会经常提及医患关系问题。作为病人，我们都经历过医院大医生们的不待见，各种不把我们这些病人当回事的医生，似乎我们的存在就是再给他们添乱；似乎我们的出现就是为了打扰他一天的美好心情；似乎我们就是错误，不该出现在他们的面前。我们经常排半个小时的队伍挂号，再排一两个小时队伍候诊，等到的是不到五分钟的面对面，这期间医生有可能还从来都是低头写着病例，或者敲着键盘，他从没看过你一眼，而听完你的叙述后，他给你开了一堆化验单，通过化验单再给你定个病，给你开药这就算给你看完病了！对于这样的病人来说，我们很羡慕书中说的一位位有良知的好医生，很羡慕人性化的医院。只是这样的好医生、好医院，我们却从来没有在现实中遇到过？我们从来没有在现实中被温情对待过，告知过！这也许并不只是医生的问题，只是我们在呼吁要理解的医生的同时，我们也应努力去做一名理性的病人。很少看到医生对她们自己生病的描述；听说过很多医疗事故，很少听说有在自己医院被事故的医生。张羽却在她剖宫产的经历，说到她被麻醉师刺穿的后遗症，说道她对这次经历的认识，作为医生她在自己强大背景知识储备下，大数据的分析下，在同理心的帮助下，认识到这只是误差，是不可避免的，自己的个例并不能说明什么，用她的经历在告诉我们与其去埋怨医院，去抱怨医生，不如我们去努力使自己康复，去让自己成为一名合格的母亲。不留遗憾给自己，不留遗憾给孩子！去温情对待医学这个需要我们每一个个体去做小白鼠，用自己的血肉之躯去试探前方的黑暗，用每个灵魂中那丝丝点点的光去照亮前方的路，才能得到些许进步的科学！

17、面对很多妇科疾病的困扰，我们往往束手无策。女人会恐惧，会羞涩，也可能会不以为然。但通过看《只有医生知道！3》这本书，能帮助你，解决很多生活上的烦恼和疑惑，让我们的日常生活，怀孕，生产，都更加安全，放心。在这本书中，作者以她丰富的妇科经验和生动形象的故事，为我们介绍了很多关于生育的知识，以及其他一些人体常见的疾病。让我们了解了很多关于人体健康以及女性生育的知识。对于刚刚结婚的我来说，无疑是一场及时雨。处于晚婚晚育的年龄，加上工作和生活的压力，以及各种各样的饮食环境的相关因素，现代女性，当然包括我，对自己的身体很敏感，也很焦虑。这本书，就告诉我们很多解决问题的办法。就像书中作者说的，俗话说“治病治不了命”，除了讲故事、写知识，我还奢侈地希望能够帮助女性建立起科学素养，认清身体的结构、性别的局限，认清该以何种心态面对生活，确保在人生最关键的几个点上做出的决定都是慎重、知情和自主的。作者本着专业人士的敬业精神，还有对病人和女性的关注，写成了这一系列书。就像《只有医生知道！3》这本书中写到的，生命的无常、人性的复杂与疾病的善变，在医生的世界里被无限放大，面对疾病，医生的无力感并不亚于病人。人世间的真实远比剧本曲折离奇，涉及的医学知识多如牛毛，将

二者绝佳地糅合在一起，记录那些真正打动自己、令自己一往情深并深深相信的东西，让故事精彩好看，又能精准呈现知识，最终让读者在健康问题上少走弯路，才是我们的愿望。身体健康是每个人的心愿，特别是在现在饮食安全以及环境卫生都令人忧心冲冲的条件下，健康对于我们来说，显得更加珍贵，通过看这本书，让我这个大龄女青年，开始注意自己的日常习惯，也开始注意自己身体的一些变化，让自己更加注重健康，也让自己的生活习惯变得更加科学。一起关注自己的健康，爱惜自己的身体吧！

18、《只有医生知道3！》我看了好一段时间，停停看看，实在心有戚戚焉，发现自己真是所知甚少，学到了很多知识，对医患关系也有了更深刻的理解。俗话说“治病治不了命”，这句话既是说医生治病只能治好表象，病的根源还需我们自己改变生活方式才能真正去除，治病不是一个人的事，也是说我们自己也需要有一定的科学素养，从理性的一面看待自己的身体和人生。这是第二次看张羽的书，承袭了上一本书的风格，这部作品的主旨同样是关注女性健康，用几个故事串联起妇科疾病的知识，讲故事的方式诙谐轻松，但传达的要点却精准到位，字里行间对病患的关切让人感叹医者仁心。书的封面上写道，哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%。这句话振聋发聩，缺乏对身体构造的认知其实也是看病难的一个原因。对普通人来说，看病难成为一个普遍性的问题，很多时候医生并不能对你出现的一些问题做出解答，他们做的是给你检查再吃药，有缓解就继续这个流程，没有变化则再换一种药，对病人来说，只要还不太影响日常生活，也只能忍下去。这个结果其实不难想见，身体出现的问题症结未必就在原处，要知道各组织器官都能相互影响，而现在的医疗体系和结构都非常精细，有时我们甚至不知道应该找哪科看，几科轮流检查的情况也是屡见不鲜。这种情况下我们对去医院，对医生的态度更容易有抵触和不满的情绪，医患关系紧张也成为日益显著的问题。在这本书中我见识了很不一样的医患相处模式，一个小县城医生出诊时不慎导致一农村产妇产子穿孔，他怕这事闹大影响晋升，也怕小人借机陷害，就把这事瞒下了，但却也没撒手不管，把他们一家哄去北京，在自己眼皮子底下看着，最终顶着重重压力，给病人治好了病。有技术过硬，但性格刚直，因而升迁一般的医生，也有敢于收红包，自认拿得下手术的医生，医院内部体系及其灰色地带在书中都有涉及，张羽把医疗行业的现状以点带面地介绍出来，让我们有了比较直接的认识。医患关系问题由来已久，究其原因有医生渎职，但也有因为患者的疾病常识太少，把自己的一套逻辑思路和病症对号入座，两者往往风马牛不相及，但也因此患者依从性差，这是我看这本书才意识到的问题，感受最深的是张羽教我们要认清自己身体的局限，做力所能及之事也是对自己的关爱，由于缺乏疾病常识，这看似理所应当的事我们其实并不真正理解。此外，由于妇科问题多涉及个人隐私，张羽也切实地回答了女性读者很多疑问，让我们先做到自知，不啻为给天下女人的私信！知识女性还需重头学起，这次是让我们学会了解自己。

19、单纯来说，张医生的书应该每本五星。都是干货，而且是味道好的干货，能让人容易接受还有趣味的干货。作为医生能写成这样，真是很厉害，让人敬佩。只是相对于前两部来说，这本相对内容比较乱，部分脱离了妇产科的内容，所以感觉没有前两部看起来那么干脆利落好消化。但是无论如何，依旧万分感谢张医生，无论是医生医院还是我们自身，都给我们讲了很多好故事，普及了很多实用知识。只要儿子学过人体学过生物，我就会要求他看，保护自己保护其他的女孩子！

20、隔行如隔山。有些行业，行外人很难搞清里面的潜规则。但这些行业又跟我们息息相关。比如，有教师出书教你怎么教育孩子，怎么跟老师打交道，让家长受益。再比如就是张羽这样的医生，写了只有医生知道系列，告诉你一些医学知识，以及一些医院、医生的潜规则，让读者受益。张羽是协和妇产科医生，是中国顶级妇产科医生。现在又是二胎放开，更多的人可以生二胎了。七零后已经到了生育晚期，本书中关于受孕的一些注意事项，会成70后的阅读重点。关于生育，在医生眼里，跟普通人就是不同。张羽的文字极好，科学的视角，文艺的笔触。精子与卵子的相遇也是如此美好。街上、电视里无痛梦幻人流广告搞得人流就像一件美好的享受似的。张羽作为一个有良知的医生告诉你，人流对子宫的伤害是巨大的。民营医院出于盈利目的，不负责任的散布这些带有欺骗性的广告。作者的比喻很好，受孕是扎了根，要挖起来，你说有没有伤害？伤害大不大？多人流几次，很可能造成不在怀孕。所以该避孕避孕，人流要慎重。不爆点料，怎么有看头？在生孩子过程中，刮宫，穿孔是比较常见的问题。现在这个社会医患纠纷越来越多，就是互不信任。医生看人下菜碟。我们都希望医生做出的决策时科学的，治病过程中是完美的。但是，这是不现实的，没有失误，没有经验的积累，怎么可能成长为一个成熟的医生？还有医生怎么对待红包。我记得我大伯住院的时候，医生说好了要动个小手术，结果半天请不过来。只好送了个小红包，马上过来了。妻子生孩子的时候，我也犹豫着要不

要给主刀医生送红包，没送。孩子出生后，儿科医生过来看，说孩子头上一个包。我们觉得可能是产钳夹的。我们紧张了好几个月，也一直后悔，觉得几百块钱没送孩子头上落个包，不知道影不影响智力。好长时间，那个软的包才长硬。我爸腰椎手术前，我找到主治医生，想塞个红包，医生没要。张羽给医生分了几种类型。并得出结论，敢收红包的，多半有2把刷子。到大医院治病，却是是一门学问。没有熟人，很折磨人。送不送红包，还真要分情况。生老病死，是很自然。医生不能光讲生，也要讲讲死。勇敢的活着，有尊严的死去，这是个很好的提法。虽然封面上一如既往地写着“发给天下女人的私信”，其实男人也可以看看。生育啊，生老病死啊，哪个人能置身于外？医生让你知道这些知识，潜规则。

21、作为2016年开年看的一本书，感觉好严肃的样子。就是妇女会生病的，而且会生女人特有的病。生孩子好像不是一件容易的事情，要养孩子之前首先得生一个出来，生孩子的过程中还有可能出意外。然后是各个地方都有的政治，人性还是有些复杂的，每个人遇到事情思考的方式和维度不一样，事情就会有不同的走向。这本书给我最大的思维调整是给医生送红包可以是件好事情，表示谢谢人家呗！

22、两个月前，中共十八届五次会议决定全面实施一对夫妇可生育两个孩子的消息一经面世，微信和微博上充满了和二胎有关的段子。本书的宣传也与二胎有关，但是看完全书，我倒不这么认为，我觉得无论是一胎还是二胎，都值得一看，无论是女性还是女性的伴侣，都该读一读。本书还是继续了前两本的风格，以讲故事的形式普及各类知识。第一章重点讲述了女性生产时子宫穿孔所带来的危害性——疤痕妊娠所产生的后果。故事里的老窦虽然只是基层医生，但却相当负责，面对自己在紧急情况下紧急处理而造成产妇产孔的情况，他全程小心翼翼，甚至带着产妇进京到协和进修。相对于老窦这样尽心尽责的基层医生，我想，我的好友可能碰到的庸医。我的这位好友头胎的时候是剖宫产的，产后两年还差两三个月的时候二胎已经在肚子里孕育，明年正月就要生了。知道她怀二胎的时候我就问她：你第一个娃剖的，怎么才隔了这么点时间就又怀二胎了啊？她告诉我的答案让我很诧异：我这儿的医生说剖宫产两年后是生育二胎的最佳时机，反正要生么，时间差不多了就早点生生掉么好了。让我诧异的是医生跟她说的话。翻遍我关注的所有微博上的妇产科医生，都没有这样的观点，大抵只是头胎是剖宫产的话建议两年后再怀孕生育。神马叫做“剖宫产两年后是生育二胎的最佳时机”？若是真的中招与疤痕妊娠，这该是多么严重的后果，谁来担责？好在我的好友重视产前检查，一次不漏，没出现什么大问题。《只有医生知道1》着重介绍如何生孩子，如何有孩子，如何成为一个母亲；《只有医生知道2》重点是教授女性如何在没准备好做母亲的时候保护自己；都是与妇产科相关的内容。而这一次的《只有医生知道3》的范围则更加广泛，不但有妇产科的内容，还涉及到老年痴呆症、医托、澳门妇产科行医介绍等，普及的知识范围更加广泛，受益的人群也相对而言更加广泛。印象特别深的是张羽医生讲到的产前教育，产前教育做得好，不但医生轻松，产妇也受益，医生不需要为整体教育的缺失买单，产妇也无需为自我学习的缺失买单。我发现这一点，对于基层医院来说，真的做的不是很到位。因为本人是一位准妈妈，产前检查时该注意的事项产科医生从来没说过，只做检查，基本都是我和先生从微博上关注的妇产科医生（包括张羽医生）以及下载的专业的孕期APP软件上获知。我记得7个月的时候去产检，问医生是不是可以帮忙估一下胎宝宝的体重，结果医生很大声的说：你估来干嘛？你现在要生了？弄得我很尴尬。而且，到目前为止，我产检的医院都没有提供过产前培训，即孕妇学校。这可能和该院只是县级医院有关，虽然这已是我这里最好的医院。本书的封面上和前两本一样印着一句话“哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%”。我是经常说不要轻易相信这些推荐语啊之类的，读书与相亲一样，都要自己“阅读”，深入了解之后才能知道“真相”。《只有医生知道》系列的“真相”是配得上这一句话的。而这些“真相”我也乐于与先生分享，现在他俨然一副“专家”模样，竟然在微信上和朋友交流备孕知识以及孕期知识。他的这位朋友结婚多年，但一直未曾生育，去年好不容易怀孕之后却在两个月时遭遇胎停，十分痛苦。我跟先生说，你就别得瑟了，许多知识都是从我这儿“学”去的，而我又是从《只有医生知道》系列里学到的，等我把《只有医生知道3》看完，你就把这套书拿去借给人家看吧，比你“口口相传”有用多了。周末回家就把书理理，然后给朋友送货上门，我只想张羽医生普及的知识让更多的人看到，知道，圆更多女性做母亲的梦想。

23、身为一个女人，许多病痛都不足外人道，每个月的那几天是谁也躲不过的麻烦，结婚生子的必经之路多少人磕磕绊绊，几千年来女性地位的不断升高，女性健康问题也开始被越来越多的人所重视。对自己好一些，对自己的身体多一些关注，才能更好的防患于未然，作为女人对自己多一些关爱吧。

《只有医生知道！3》

《只有医生知道3》是资深妇产科专家协和张羽继《只有医生知道》1、2后，又一力作，针对很多女性妇科问题进行了细致的讲解。张羽是中国协和医科大学妇科肿瘤学医学博士，北京协和医院妇产科副教授、副主任医师。她的写作风格，寓知识于故事，她用一个个小故事，将知识娓娓道来，让读者看来有趣不乏味的同时更能深入的了解自身，了解女性健康知识，受益匪浅。这本《只有医生知道3》延续了她两本书的写作风格，又加入了自身经历，非常值得女人一读。书中第一个故事，就是基层医院的大夫老窦的进京记，因为一场医疗失误，他怕影响自己的前途，特意把病人带在身边来北京进修。在学习的过程中老窦治好了病人的问题，也改变了病人一家子的生活，是个皆大欢喜的结局。但其中涉及的医疗知识开始是让人望而生畏，但当一切都了解了、明白了，才发现有时候什么都不知道也是最好的安排，相信科学，相信自己，碰到好的大夫，真的是一种福气。在书中作者结合自己的剖宫产经历，将术前、术后的许多知识穿插其中，母乳喂养的重要性，“初乳赛黄金”的道理一一解析，将一些陈旧的老一辈的习俗进行了纠正，解答了许多产妇的疑问。同时她直白的写出了产后头疼的原因，对于麻醉的失误没有遮遮掩掩，这些不可避免的意外，正确面对才能更好调整自己的心态，让产后的日子更舒心也更舒适，对大人和孩子都是最好的。作者用医托的故事揭露了许多医学行业的“潜规则”，当医生的不容易，在利益、病人、技术三者之间，并不能统一，每个人的选择不同，所以敢拿红包的医生都是有本事的，为了治病求医有时候金钱也是不得不选的途径。作者对选准医院挂对科一章的描写也是很有意思的，这些年来看病寻医的经历对这篇格外有感触啊，进了医院挂什么科每次都要纠结很久，尤其有些专科医院，分类就更是细致，常常看了许多次才能找对门路，现如今这个社会，看病难是个大问题，才给医托有了生存的空间。作为一个女人，了解自己的身体很重要，有了问题找对医院找对人更加重要，书中作者结合自身的经历将我们应该了解的知识进行普及，这是医者仁心的体现。作者对医患关系的描述其实融入在许多地方，有时候我们太关注自己的病情无可厚非，但医生的不容易我们也应该理解，毕竟医生不是神，能够修的一身医术除了努力还有天分都是缺一不可的，所以作者将这些辛苦和无可奈何都直接道出，也是希望我们互相多些宽容和信任，能够同舟共济吧。女人花开不容易，作为女人要爱惜自己，就要对自己多些了解和关注，才能在病痛来时能够从容面对，好好看看这本书是女人幸福的福音。

24、朋友圈里曾经流传过这样一句话，说人的一生至少应该交三个朋友一位医生，一位律师，一位理财师。虽然很少在意这些为了增加点击率而到处转载的文章，但因为自己认识的朋友里确实有医生、律师（可惜没有理财师，所以至今与财无缘），便自然而然能对个中缘由有所理解。《只有医生知道3》中，张羽，这位中国协和医科大学妇科肿瘤学医学博士，妇产科副教授、副主任医师，用文字与所有读者坦诚相见，讲述了许多关于女性疾病、衰老死亡、医患关系，还有当今医疗体制内部的真相故事。她就像一位和颜悦色的朋友，一位循循善诱的老师，一位风趣幽默的作者，在繁忙的工作中抽出了宝贵的个人时间，和你聊聊天，谈谈心，讲讲那些和她工作有关的故事。她自己讲得滔滔不绝、热血沸腾，也让你听得熨熨贴贴，心服口服。没事的谁也不愿意跑医院，但是对于女人来说，即便没病，有一件事也必须去医院，那就是生孩子。回想当初自己做产检的时候，从来没有见过妇产科任何一位女医生一次笑脸。唯有一位喜欢穿绿色军装裤子，一双塑料底黑布鞋的男医生格外喜欢和孕妇家长里短，为什么呢？因为他是营养科医生，工作就是按照化验单进行评估，继而告诉那些做完例行体检的孕妇该如何吃，吃什么，吃多少，怎么运动，如何运动。最初我还不太信任这位医生，总觉得他像是哪里来的“骡马医生”，有点不靠谱，后来也乐得清闲，全部“照章办事”。直到顺利生产之后，我在很短时间内便恢复了身材，女儿也在三岁之前从未进过一次医院，我才意识到这一切全都是因为这位朋友似的医生的医生指导。正是因为每一次产检过后，我都乖乖的走进营养科，才有了如此顺利的孕育和生产。或许我是幸运的，误打误撞选择了一家设有营养科的医院，自己也能坚持按照医生的嘱咐去做，这才顺利的产下健康的宝宝。可是身边很多孕妇都不拿产检当回事，更不懂得看营养科的重要性，在《只有医生知道3》里，可以看到很多和女人怀孕生产有关的知识，张羽把它们放在故事里，融进对其工作的介绍之中，对于想要生宝宝或者已经是孕妈妈的读者来说都是十分好的指导。而这些知识都是那些每天坐在门诊的妇产科医生没有时间一一告诉你的。另一方面，张羽也没有回避当今社会的医患关系问题，以及医疗体制内部的一些弊端与不为外界所知的内幕。比如医托的巨大关系网、医生拿红包的潜规则、澳门的医院如何保护病人隐私等等。而对比在澳门山顶医院的工作经历，张羽也向广大医疗工作者和读者介绍了她所欣赏和向往的真正人性化医疗服务。例如，加温过的B超耦合剂，为产妇和新生儿加热的被单和包被，对产妇护理时的隐私保护，等等这些细节确实是国内医院十分欠缺的。虽然目前只看过第三册，但是可以想见《只有医生知道》系列之所以广受关

注和欢迎，不仅是因为它集合了妇产、肿瘤、医疗体制、医生个人生活等诸多话题元素，还因为作为一名优秀的医生，张羽既写出了生动的现实，也写出了开阔的情怀。医生的伟大、坚韧、柔情、脆弱等等，都融化在字里行间，成为了某种舒缓剂，令医生的形象不再高傲冷漠，令医生与病人的关系不再紧张，令医生和患者之间多了一份理解与信任。我们都向往良好的医疗环境，和谐的医患关系，规范且有效的体制，医生看病能以病人和病情为先，让就医者感到信赖、舒适、被尊重。然而，真正的现实距离这样的理想还有一定的差距。看过《只有医生知道》，我们可以更加了解了当今医疗的现状，医生的酸甜苦辣，还有作为一个健康人应该看待病痛与衰老，如何去保护自己，预防疾病、面对疾病，等等这些原本只有医生知道，医生关心的事，也算为自己的健康多加了一重保障。如果你有一位医生朋友，那是你的幸运，如果没有也无妨，多读读类似于《只有医生知道》这样资深医生写的书，也不失为另一种和医生交流的好方法。相信每个人都会有属于自己的收获。

25、现代医患关系持续紧张加上人们对于自身健康的格外关注，让各类保健类书籍大行其道，但是真正能起到作用的不多，反而让对医学知识一知半解的病患们更加固执己见，对医生的怀疑不信任继续加深。而这套《只有医生知道》则是这类书籍中的典范标杆，不论是医生、病患抑或普通人都适合阅读学习。《只有医生知道2》讲述的是一段完整的经历，故事性流畅，让读者在阅读的过程中就潜移默化学习到了知识，而第三部则分成了几大块内容，尽管内容更散一些，分别从医生的角度、病人的角度、心理的角度、社会的角度来讲述疾病与医患关系，但是实用性教育性都更强了。首先，作者为读者解读了作为一个普通女人或者患者我们应该做到什么，我们应该爱惜自己的身体，珍惜人生的机会，不要輕易被小广告蒙骗，慎重轻易选择创伤性治疗，如果一旦必须去医院治疗，就必须相信医生，“疑人不用用人不疑”，与医生良好沟通，互信互利，彼此坦诚相对并互相达成谅解，虽然讲解依然偏重女人，但是其实适用于任何医科，人类在了解到必须的基础知识后，保护好自己身体的前提下，选择信任与合作才能最大限度的解除个人病痛。同时，张羽医生也用自己的热血仁心为我们解读了医生的心理，她非常清晰地界定了医生与患者的关系——来自陌生人的关怀，同样医生也是人，有七情六欲、会痛苦紧张，在古板严肃的外表下也会感受到成就感与挫败感，当然也有私心杂念，病患不能用圣人的标准去要求医生，而是要在诚恳沟通个人肯定的前提下，相信大夫，坚持自我，这才是正确治疗的前提条件。在我看来，作者对于病人行为的界限划定非常清晰，应该做什么不应该做什么都解说得清清楚楚明明白白，这是一种对病患具体而微的关怀，也能作为普通人平时保健身体正确就医的准绳，既可以说是一种世界观，也是一种方法论，这是一种比任何医学知识更需要了解的知识吧。在大夫张羽的世界中，这个世界说了女人，却又超越了女人，有患者必须承受痛苦，有大夫难以逃避的压力，有油滑的医托，也有倔强的病人，这是一个现实的世界，有对于未来完美医患关系的期待，但是同时也是一个充满了真情的世界，在这个世界中如何能够奋斗得快乐，生活得惬意，游刃有余，需要智慧，需要知识，需要勇气，当然也需要真情，是属于医者的仁心仁术。欢迎大家关注我的微信订阅号：关于阅读这件小事儿~~

26、原本是冲着扫盲与保健的目的奔向《只有医生知道3》的，同时还想顺道关注一下目前最热的“二胎”话题。身边好多人都在纠结到底生不生、还能不能生的问题。生育啊、避孕啊、保健啊，是女人一辈子绕不过的话题。当然，男人也不能置身事外——不把老婆照顾好，自己休想有好日子过！协和和张羽医生完完全全给了我一个意外。作为一个医学界的从业人员，张羽医生的文字表达能力超过了很多所谓的靠文字吃饭的人。医生稳稳端起了写作的饭碗，让每天舞文弄墨的人情何以堪？！随便摘录一段——“行医和写作令身体疲惫，都要靠最朴素的劳作和空旷的英雄梦想一点一点推进，这也是我认为唯一值得过的生活。”理性的素朴和感性的优美构成了作者特有的文风。因此，《只有医生知道3》远远超出了医学科普类书籍一般的惯常的观感，既有严谨专业的科学，又有温暖怡人的情愫。二者偏向哪一方的倾斜都会显得要么枯燥要么矫情。而张羽医生做得恰恰好。用行云流水般的故事串起了医生、患者围绕病痛和医院的万般爱恨情仇。带着温度的专业知识用这样的方式打动了我们。当然，我不认为作者只是写得好，在一个个娓娓道来的故事中，我们会对很多医学的专业知识有了深入的了解，无论是生产剖宫的大事、还是阴道整形的小事，无论是母乳喂养的困难，还是人生暮年的安顿。最打动我的章节着落在了“我们的一生会怎样告别”，在众人眼中包括在女儿心中所不齿的“色老头儿”，八十开外了还要犯花痴。甚至要进派出所被处理。真相揭开原来是老年痴呆症的表现。被冤枉的老父亲在女儿的忏悔中安然离世。作者言道：我曾勇敢地活着，我想有尊严地死去。立下“生前预嘱”只为了突发疾病被急救的一刻，究竟要不要切开身体插入一堆形形色色的管子，要不要自己的进食排泄呼吸全靠这些管子，要不要在ICU24小时开灯的情形下一步步走向死亡，因为那时候，身

《只有医生知道！3》

不能动、嘴不能说、求生不得、求死不能。病人有病人的哀告，医生有医生的恐惧，小医生返小错，大医生犯大错。在医患对峙的情形下，更多的医生选择的是卸责。仁心仁术需要彼此的激发和成全。所以，只有医生知道远远不够，我们都需要知道。

27、看完这本书，我很感动，因为它很真实，而且作者很大胆，写出这些东西，难保身边不会有人对号入座，更有甚者可能会做出一些不光彩的事，所以在说这本书之前，先为张羽老师的勇气、真实点个赞，但是仔细想想：如果不是妇产科绝对的权威，又怎么能这么直观的剖析；如果不是对自己的专业领域胸有成竹，又怎么能做到如此义正言辞。所谓“女为悦己者容”，不是女人为了取悦别人而“美容”自己，而是为了那些喜欢自己的人打扮自己，因为这样值得。如果某个人是真的爱你，不会因为那一点点的缺陷而嫌弃你，最重要的是心在一起。但是爱美之心人皆有之，尤其是当今社会，颜值的分占有很大比例，所以当你找到那个真心待你，你又愿意回以真心的，稍稍调整满足自己的私心也未尝不可。当然，像很多美容整形手术还是有很多可以改善的地方，想想手术可能带来的风险，再做决定也不迟。上天赐给每个女人一份独特的美，保持那份自信，该来的总会来的！孩子，是女人生命中必不可少的话题，特别是现在，“二胎”开放的年代，会有更多的人挺着肚子，带着喜悦，走进产房。作者用自己的亲身经历讲述了一个初为人母的责任和喜悦，用奶奶的旧风俗和自己现代的科学观念做对比，纠正了很多错误的育子经，“初乳赛黄金”印象尤为深刻。然后发生了一件事，对，就是那个意外，出乎所有人意料之外，麻醉师穿刺意外扎穿硬脊膜，导致头痛。这是一个已发事实，作者作为这个医院的医生，作为这个麻醉师的同事，她是怎么做的，她选择冷静，选择相信，选择配合，在大家的帮助下，克服这期间的困难，两个礼拜告别了头痛。说到这里，我想说一下医患关系，现在的医患关系比以前的要复杂很多，医托、医闹层出不穷。不少病人的家属难掩哀痛，在医闹的操控下，在医院大门口挂横幅“XXX还我XX命来”，在诊室设灵堂，还有人专门把守收费窗口，只是为了向医院索要高额赔偿。熟不知，如果真的是医疗事故，赔偿也是有一定标准的，还不如多点时间和精力好好处理亲人的身后事！张羽老师在文中写到自己去澳门工作的那两年，对比了中国大陆，因为思想观念，政府政策，经济水平的不同，就医环境也大相径庭。在内地你想4个月就知道自己怀的男孩还是女孩，这不可能，因为太多人会流掉女宝宝，而澳门是不允许堕胎的，所以可以最早的做好准备。澳门还有很多小细节都是大陆没有办法比拟的，她们更温暖、更懂得保护隐私，把这些说出来，可能也只是种憧憬吧，但是我相信一定会有那么一天，新生命的降临必定会伴随更多的温暖。当我们在抱怨怎么看这么慢，排队这么久的時候，站在医生的角度想想，看病时间是根据病人的病情决定的；当我们在抱怨某个医生的态度怎么有点凶的时候，他可能只是想要你放心或是想要你更加注意自己的身体。他们经常连水都喝不上，厕所更是不敢想，所以时间长了，各有各的毛病。所以我们唯一能做的就是拿出多一点点的信任和时间，一起打到病魔！

28、冲着《只有医生知道》1和2，也要看这一本，更别说是给孕妇看的啦！协和妇产科医生，多年的科学临床经验，挑选出来的内容值得信服。现在市面上，有关怀孕期间健康方面的专业指导太少了，多的是鱼龙混杂的总讲一些老一套的裹脚布或者百度一下就能百度出来的东西，实在让人不放心。张羽的经验摆在那里，确实让人放心。印象最深的就是她自己生宝宝时也是剖腹产，打麻醉还出了问题。分娩时到底是剖腹产还是顺产，很大部分情况下，是由妈妈骨盆情况和宝宝大小、胎位情况等决定的，最专业的建议应该由医生给出。而不能由自己一味坚持。原来宝宝出生后，还要把胎盘也分娩出才算结束整个产程，O(_)O哈哈~，以为生完宝宝就算结束了。尽管是剖腹产，一见到孩子还是可以喂奶的，并且4-6个月之前根本不用补充奶粉，母乳完全足够孩子吃。讲述了母乳哺育的好处。

29、拿到《只有医生知道！3》，第一感觉就是相见恨晚，看完这一本，又迫不及待的看了前两册。一向自诩为爱学习、爱科普、明事理的知识女性，末了发现原来对自身的了解可以称得上是匮乏。就拿最常见的人流来说，我们这一代相对当下还算比较保守，家长或老师或媒体隐晦的让我们知道流产对身体有害，却并不知道是如何有害的。张羽在《只有医生知道！3》用一个20出头流产4次导致生产凶险万分的女性案例入手，深入浅出的道出了关于子宫卵巢运作的基本原理，描绘相当精辟，扯开了一直以来挡在我们的认知和子宫之间的一张纸，让人瞬间明白——爱惜自己如此重要，绝对不是危言耸听。张羽的言辞很犀利，却又带着一种慈悲的温暖，不直面鲜血淋漓，永远也不懂反思和珍惜。女性自出生，到成人，从恋爱，到结婚，从孕育，到生产，从育儿，到敬老。生活中每一阶段的知识，我们都可以在这本书中找到一些。就拿每个月都有那么一次的大姨妈来说，我至今记得课堂上老师匆匆略过这些，语焉不详的说你们课后自学，也忘不了班上有个女生突然初潮哭哭啼啼吓得要命，我一直都对自己说，如果我有了孩子，一定早早就把这些都告诉她，让她了解自己的身體，才能保护自己。

不过到底怎样才能讲的清楚明白，我自己也不清楚，从来没有人教过我这些，还好，我遇见了这本书，并决定留给我的孩子，和她一起分享。医生的职业生涯里，总会见惯各种疑难杂症，各种生死别离，张羽以她独有的视角跟我们分享了很多。例如她自己剖宫产时的遭遇，虽然让人看的胆颤心惊，却也能感受到她的坚韧和豁达，她劝慰读者，每个人都可能遭遇不如意，万一灾难发生，接下来如何过都取决于自己的选择。她也跟我们分享医托的那些事儿，那些故事看着看着，也能让我们增长些知识，唏嘘些感悟。还有像路边拦下大妈的老教授，被误解的色老头儿这样以轻松的风格带入医者仁心的故事，看的人又哭又笑。我愿意听她讲故事，也愿意听她说道理，无他，因为身边的医生根本就没有空坐下来这样剖开皮肉梳理筋骨似的对着你侃。看病遇到的医生，都是能少说几个字就少说几个字，亲戚朋友中的医生也只是匆匆的讲一些他们善意的告知。只有从书中，才能够接收到这样成型的、隐秘的、直白的、有趣的、可靠的信息。张羽不仅在书中普及医学知识，也一直在试图缓解医患关系，不是刻意的呐喊，而是真诚的展示了医生的纠结、彷徨和无奈。医患关系紧张，互相之间不信任，这样的问题单靠哪一个人无法解决，但是不能因为无法解决就没有行动，这也体现了张羽作为一个医生的正直和担当。专业的医生很多，能把专业和大众语言和谐转换的不多，张羽是其中一个，这对于女性读者来说尤为幸运，因为她是一名妇产科医生，是一名能够代表中国医疗水平的协和医院的医生，还是一名经历了生育的女性妇产科医生。因此她既有专业的理性，又有人文的感性，更有亲身经历的体验，这些足以让这本书成为每个女性读者的良师益友。文/团团花咲 2015.12.26

30、年少的时候，最痛恨柴米油盐、怀孕带娃等日常琐事，觉得俗不可耐。大学毕业之后，晃晃荡荡了多年，终于还是嫁做人妇，也逐渐明白从女孩到母亲是大多数女子人生中必经的成长和蜕变。大概是从婚后开始，闺蜜聚会聊天的内容从时尚八卦慢慢转为怀孕生娃。每每交流之后，我和闺蜜总是感叹，原本再自然不过的怀孕一事，在我们这些80后女性身上竟变得如此艰辛复杂！谁谁结婚之后两年没怀上，去医院检查后发现输卵管不通；某某好不容易怀上了，好端端地却胚胎停育了；哪家公司经常加班，不少女员工怀孕之后莫名流产……“哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%。”幸好，在对的时间，我遇到了协和医院妇产科医生张羽的《只有医生知道》系列。结合自己经历和所见所闻的种种事情，我才知道张羽所言不虚。虽然自诩为知识女性，上知叙利亚局势，下知各种时尚趋势，但我们对自己的身体，所知道的却少得可怜！“一切不怀在子宫里的受精卵都是耍流氓”；“子宫诚可贵，卵巢输卵管价更高”；“循序渐进：分娩就像建座罗马城”……张羽用幽默形象同时又温情脉脉的笔触，带着无数女性朋友了解了我们看似熟悉实际却非常陌生的身体，并教会了我们如何爱护自己，掌控自己的身体和命运。在网络上各种养生保健信息真假难辨的时代，《只有医生知道》系列可称得上是非常靠谱的良心之作。因此，每当与闺蜜、同事和朋友聊到孕产话题，我都不遗余力地向准备怀孕的女同胞们安利这套书。在最近出版的《只有医生知道3》中，张羽秉承了一贯明白晓畅又幽默风趣的语言风格，向我们讲述了自己悲催的剖宫产经历、基层医生老窦带着胎盘残留的患者一起进京治病的故事以及医托儿如何游走在患者和名医之间搭桥渔利。读完自然又涨姿势了，知道了奶水不够其实是个伪命题，当妈的无需时刻盯着时间喂养孩子，也不要总是拿身高体重增长表测量孩子，只要孩子表现健康、满足就是好的；知道了找准医院挂对科是门高级学问，原来牙痛不一定非都挂口腔科，还有可能是心肌梗死的前兆，肩膀痛并不都是由肩周炎引起的，它的始作俑者可能是急性胆道感染，乳房溢液并不都是乳腺疾病，脑垂体微腺瘤虽然病症表现在乳房，病根却在在大脑；知道了原来花痴竟是老年痴呆症的另类表现，幸好认识张羽，那位“老色鬼”的儿女才来得及陪伴父亲走完人生最后一段路。书中一个个跌宕起伏的故事让人充满阅读快感，难怪封面上印着“如果你阅读的是惊涛骇浪，读完后也请放慢呼吸”。对于普通读者而言，医疗行业的水太深，张羽所展现的的确可称得上是我们难得一见甚至闻所未闻的惊涛骇浪了。不过，我个人认为，《只有医生知道3》更重要的价值不在于孕产知识的呈现，而在于书中流淌着的一个有良知的妇产科医生的慈悲、理解、包容与尊重病患的情怀。比如在《阴道不是“艳照门”》一章中，张羽提到她成功劝退了一些并不需要阴道整形的女性，并指出女性首先要学会在内心深处接受那个并非十全十美的自己，才能更好地被别人接受，被自己的伴侣接受。她还从医疗公平的角度指出，虽然私密部位的整形手术收费昂贵，能为医院带来较高利润，但是“面对更多亟须救治的危重病人，医生将更多精力，或者个别医生将全部精力用于非医疗目的的美容整形手术，不符合公平原则。”现在医患关系紧张甚至屡屡爆发矛盾，这已成为媒体和社会普遍关注的问题。张羽在书中就提到了一个剖腹产患者因为不满自己麻药打偏而迁怒于医生和护士，导致本该抱着宝宝甜蜜喂奶的初为人母的日子在怨恨和愤懑中度过。作为医生，张羽不无担忧地指出，紧张的医患关系有可能会让医生的胆子越来越小，医生前怕狼后怕虎，遇

到复杂的手术不愿冒险，将病人推向上一级医院，使得病人多花钱或延误最佳治疗时机。或者医生在手术的过程中越来越保守，本来冒些风险能让病人一次治愈，但担心吃官司，医生“适可而止”的话病人可能要“二进宫”或“三进宫”，花更多的钱，遭更多的罪。紧张的医患关系是把双刃剑，既刺伤了医生，又贻害患者。这时候，来自患者的信任和包容就显得弥足珍贵。被张羽扎得满胳膊都是大紫包却说“不怪你”的老大爷、做胸穿却被张羽把肺扎得呼哧漏气的老太太，经过急救后第一句话就是“谢谢你啊，又救了我这把老骨头”，让张羽感动得只有吧嗒吧嗒掉眼泪。如果医生和患者都能对彼此多一些理解和包容，我们的医患关系也不会如此剑拔弩张。书中还提到了张羽在澳门行医的经历，在那里，医生要提出申请才能查看涉及病人隐私的化验单，和产妇身体发生接触的大部分液体都是温暖的，一个个小细节体现了医院对患者的尊重和关爱。由此张羽感叹，要做到这些其实也不难，关键是看医院是否能够从患者的角度去想，是否愿意去做。虽然不做也没有患者和你抗争，但是，“只有医生知道，我们有义务要求自己做得更好。”张羽在序言里说，行医和写作令身体疲惫，都要靠最朴素的劳作和空旷的英雄梦想一点点推进。她说做医生最大的成就感，就是确实有人因为你活了下来。我觉得，张羽写作惠及的读者更广。她用发自内心的善意关怀天下女性，字里行间流露出的那份慈悲温暖的情怀令人动容。

31、协和的张羽医生写了前两本书我看得津津有味，而且十分入迷，不亚于读小说的那种感觉，全然不像是去医院所看到的那样，也不像是作为患者所体验的那样。作为医生，总是会面对比我们所知道的更多的疑难杂症和各色稀奇古怪的病人和病情，她能在旅行本职工作之余让我们读者以这样的方式接触关于妇产科那些所为人不知的事儿，并用亲身经历告诉我们看病的取舍，其坦诚实为难得，读这样一部作品，让我们更能接近一些“真相”，也对自己身体有所了解。恰逢二胎政策放开，张羽医生著书立说显得更加合乎事宜，她也不无贴心地给备战二胎的大龄妇女一些忠告和建议，更是提醒我们女性也要爱惜自己的身体。看到首篇《老窦进京记》之后，那个深受流产之害的年龄不大的妇女，遇上这样一个负责任的医生实属难得，最终老窦的负责任让这对年轻的夫妻在京城有了意外收获，然而并不是所有的女人都如此幸运，遇到这样一个医生，有时候流产、生孩子对女人来说就是命悬一线，所以不要放纵自己，要对自己的身体有所爱护。在顺产侧切已经非常普遍的今天，张羽医生还是说了实话，即使撕裂也比侧切好，然而我们所处的环境是能动员剖宫产就剖宫产，顺产一律侧切，更别说张羽医生提到所在的协和医院每次检查必准备一碗生理盐水，在澳门做医生时候对隐私的特别保护...很多时候，作为病人，只有“我为鱼肉”的份儿，也许是我国医疗资源过于匮乏的缘故，进医院就如赶大集，乌泱泱的，即使医生有那份仁心也很快被这些病人群体淹没，面对现实，我们唯有自己提高一些对疾病的认知才能避免过度治疗，比如作为医生邻居作者曾经劝邻居放弃给老人做心脏按压这种临终救治，让病人死前尽量少受折磨和痛苦。只有医生知道的事儿，病人不知，而在很多情况下病人总觉得越贵的药物越好，只要在医院治疗就是积极的救治，殊不知很多时候我们对“治疗”没有正确的观念。张羽医生把自己的亲身经历告诉我们，让读者多少了解一些知识，对医生不苛责，对疾病正确对待，正如她自己生产时候经历了“麻醉失败”的事件，我们才知道麻醉师的重要和“后遗症”。医者仁心在她写的书中也体现得出来，我相信很多医生的初衷都是好的，但医生作为一种职业，它和其他职业一样也有各种状况发生，所以看看医生怎么说，我们才更理性对待看病求医，尤其是二胎政策放开，看一下妇产科医生写的说，肯定是没错的。

32、如果你是一个妇产科医生，你就会知道如何合理安排饮食，控制自身和婴儿体重，如何进行孕期锻炼，保证自己在体力、耐力和精神上胜任这场分娩的马拉松大赛，如何进行会阴按摩，增加会阴弹性，保证产程顺利。如果你是一个妇产科医生，你就会知道剖宫产时那点抗生素不会影响婴儿，也就不会放弃最自然、对孩子最好的母乳喂养。你也不会被婆婆的老说法吓到，把珍贵的初乳当“灰奶子”挤掉，就会知道婴儿无需在一个彻底无菌的环境中珍藏，事实上，一些细菌反而是十分重要的帮手。但就算你是一个妇产科医生，你也仍然无法避免这些：因为看过太多鲜血淋漓而自己吓自己不敢自然分娩到最后，还是实行剖腹。而就算你知道谁是最好的麻醉医生，也无法避免她在你身上出现失误，打穿，造成低颅压性头疼。不过幸好，终究你还是一个医生。作为一个医生，学到的最多的就是：错误是必须的，无法避免的，遇到错误最好的态度不是怨天尤人、追究责任，不是担忧害怕、迅速再次动刀解决问题。人，要相信自己的身体，相信原始本命的生命力。等一等，也许就能等到自然好转的那一天。这也是一个妇产科医生最想传递的智慧和知识吧。最最重要的是，就算你不是一个妇产科医生，只要你读了这本书，也可以收获这么多惊心动魄的经历和一个历经百态沧桑的医生的智慧。书中不但有这个医生自己剖腹产的真实经历，还有如同《三言两拍》一般的医托传奇，以及，医生不带

家属反而带着病人上京的奇葩故事。享受这些如小说一样精彩的故事同时，又对自己的身体和生命的奇迹多了一些了解和感悟。

33、@协和张羽写给女人的一封私信送给女性的福音书籍-评《只有医生知道！3》文/信实的精灵随着自己年龄的增长，也伴随着结婚的到来，生子的计划也就慢慢提上日程，对于一个女性，最关键的就是了解自己的身体，认真对待自己的身体，然后合理利用自己的身体。前段时间看过一本文艺女青年王崑崑的书《看，我怀孕了！》，书中介绍的就是大城市中的知识女青年们如何面对怀孕生子这件人生大事，没错，那本书的推荐者就是协和医院的张羽医生。当时，翻开书就被张羽那种文字中的真诚彻底打动了，她将自己的“医者心，父母心”展现得淋漓尽致，她期待着能够通过《只有医生知道》，@协和张羽发给天下女人的私信》来帮助更多的女性们。张羽医生，她作为中国协和医科大学妇科肿瘤学医学博士，北京协和医院妇产科副教授/副主任医师，长期专注于妇科肿瘤、子宫内膜异位症和子宫腺肌症的临床和基础研究。另外，作为医生的职业道德心至上，她心心念念的是将自己所学的医学知识可以用简单的方式告知给所有的女性朋友们，如若男性朋友们愿意看得进去的话，也能给自己身边的女性朋友们带来帮助。她长期致力于女性慢性盆腔疼痛的患者教育和优生优育的科普工作，为国内数家大型孕产杂志撰写专栏和科普文章，在好大夫在线开设个人网站，利用业余时间长期为患者提供疾病咨询，七年来，访问量达千万次。近年来，女性的身体健康越来越受到社会和医疗界的关注，甚至于每年都会有许多女明星们自愿参加“红丝带”行动来呼吁广大女性可以关爱自己的身体。一直对于医生这个职业存着敬畏的心，因为他们能够在万分危急之时救人一命的恩情。并且用中国的大俗话说就是“救人一命，胜造七级浮屠”，也难怪当时年纪轻轻的自己高考时候所有的报考大学第一志愿都是“临床医学”专业。心里面一直抱着一种“救死扶伤”的梦想，只不过前两年一直很热播的电视剧《产科医生》（又名《情定妇产科》）和《产科男医生》把偶像剧和爱情剧当做电视剧的重心，再加之一点儿医*患关系的不协调之类，反而忽略了医疗行业电视剧的本质。“不管借助于何种方式，最关键的就是用一种大众可以接受的方式来向大家讲授医学的知识，使得大部分人在没有医生的情况下，起码懂一些医学知识，能够实现自救和自理。”这也就是当时热播的美剧《House：豪斯医生》那么受欢迎的原因之一吧。因为借助于电视剧的方式，抛却了电视剧想要捧红演员和哗众取宠的外在光环，仅仅是想要向我们去传递一些医学的知识，如果你真的是想要在一些娱乐方式中学到医学知识。偶尔去医疗美容中心进行背部按摩或者腹部按摩的时候，进行按摩的姐姐们都会很明确地告诉我一句话，“小腹周围一圈摸起来都很凉啊，明显的就是宫寒，建议自己稍微调理一下，不然以后怀孕的时候很麻烦，或者直接就很难怀上孕”（虽然她们时常有耸人听闻的嫌疑，但是我自己“体温较正常人来说明显偏低，宫寒，冬天严重怕冷”这些毛病我是非常清楚的。）所以不等她们千叮咛万嘱咐，我自己也在平时非常注意保养自己的子宫。甚至于夏天我都很少吃生冷的东西，连我最爱的雪糕基本都戒掉了，就是为了暖和自己的子宫。再有一点，就是记得在有条件的情况下，每天晚上一定会用热水泡脚至少十分钟以上，俗话说，“寒从脚底生”，脚暖和了，整个人的身体也就随之暖和了。其次，在每个月的月经周期里面，我会保证自己尽量不直接碰凉水，甚至于先生现在都开始关注起我的身体来，在每月的例假期间，他就会主动承担起做饭和洗碗的职责来，也是为了保证我有一个健康的身体。书中张羽也说，“我是一个对生活没有什么要求但是内心奢侈的人，通过写作，对别人的生活哪怕有一些些的帮助也好，读书不一定能够改变命运，老天管着呢，但这些只当是我作为一名医生发自内心的善意也好，或者哪怕只是作为我对自己所处时代的一个忠实记录。”当然，如她自己所言，“写作如同修行和积累美德，本身就是回报。”很多人在看了《只有医生知道》系列的1和2后，果断选择继续看3，因为对自己的身体绝对是最大的福音。这本书是资深妇产科专家张羽继《只有医生知道》1、2后，针对广大女性关注的孕育及健康问题进行深入阐述，以细腻真实的笔触，首次披露自身经历的剖宫产“倒霉遭遇”，再度挖掘鲜为人知的产房故事。在书的层面，作者完全做到了言之有物，虽然是按照所谓的西医写作的新风格，但是得益于作者张羽丰富的行医经验和扎实的医学知识，她能够将高深的医学知识在自己的嘴皮子底下变得生动鲜活起来。比如刚开始接生的李二苗所谓的婚前四次“人流”经历，导致子宫面临巨大的问题，以至于后来医生老窦在接生的过程中导致子宫穿孔，这些都是给很多女性的提醒。这本书不仅仅针对于已婚的想要备孕的妈妈们的来看，也非常适合于给那些已经知晓男女之事，甚至于过早开始有性经历的女性来看，不管从哪一个方面看，都是绝对有帮助的。再加之作者诙谐幽默的语言风格，特别是针对漏尿、乙肝病人哺乳、外阴整形（阴道不是“艳照门”）、二胎生育等热点问题进行详细解读。全书的语言通俗易懂，用普通的老百姓差不多都能看懂的语言进行着医学知识的讲解，极具亲和力和实用性，庞大的新鲜医学知识让我们醍醐灌顶，澳门

行医经历更让人大开眼界。尤其是当我看到她所讲解的精子和卵子（正常女性每个月只能通过健康的卵巢排出一个卵子进入输卵管）结合成为受精卵在子宫里面着床的这一过程，才真正懂得原来任何一个小生命的孕育是有多么的来之不易啊！关爱生命，从自己开始。任何时候，身体一旦垮了，也就意味着所有的事情都得停歇下来。对于女性，尤其如此。很多人都说，生过一次孩子的人仿佛都是死过一次的人，可见生孩子对于女性来说的艰难和痛苦。如何做到在产前和产后都能够有效保护自己，这本书给出了不少的参考答案。PS：作品虽有限，但均为原创。如需转载或者另作他用，请豆邮或664591856@qq.com联系本人。感谢您的尊重~女人们应该注意的~

34、孕育是一个古老而永恒的话题，它伴随着人类繁衍的整个过程。完成孕育是个看似简单的过程，不需要你有高学历，不需要你有高收入，不需要你有丰富的人生阅历，甚至不需要人类文明，毕竟动物也有自己的孕育过程。只是需要在正确的时间，正确的地点（成熟的母体），借助于异性的一点点赞助便可以开启整个孕育过程，并且孕育过程一旦开启，便会进入完全自动化模式，直至结束。同时，孕育本身又是一个相对神秘的过程，对其中的细节我们知之甚少。随着社会的发展，人们对孕育的品质要求越来越高，也更渴望对其有进一步的了解。我目前也正在积极备孕，也查了很多相关资料，专业性比较强的医学书籍实在是晦涩难懂，而面对以互联网为代表的现代信息平台上鱼龙混杂的各种相关信息，又很难辨别其权威性。《只有医生知道》这本书兼权威性和故事性于一体，在轻松的故事情节中自然的了解了孕育的基础知识。《只有医生知道》系列已经出了3本书了：1、2、3。就是因为读完第一本感觉自己收获颇丰，所有当《只有医生知道3》出来时也就迫不及待的想看看，当然还是一如既往的不负众望。相比于第一本更多的讲的是受孕方面的问题，在3中更多的讲的是分娩以及后期坐月子相关的事宜。当然其中也讲了一些妇科其它方面的问题，以及一些医患关系的问题，只是自己更关注孕育方面。书中作者结合自己怀孕分娩的经历，较为详细的讲述了在怀孕到分娩过程中可能遇到的一些困惑和误区。从孕妇的饮食、对辐射和药物的过度恐慌、孕期的运动，到分娩时可以采取的措施、分娩后身体恢复过程中的注意事项，在到后期的母乳喂养、健康饮食、以及传统坐月子的一些误区等等，在书中都有详细的阐述，看完本书自己对孕育和分娩整个过程有个形象、科学的认识，澄清了一些平时认为理所应当的传统误区，减少了自己对孕期服药的过度恐慌，更是明晰了在什么阶段应该怎样注意饮食，最重要的是自己对孕育过程有了理性的认识，彻底打碎了“保大？还是保小？”的魔咒。很庆幸自己遇到了《只有医生知道》，并且是在决定怀孕之前。

35、很多女人，对身体健康的重视，往往是从怀孕开始，到坐月子最多持续到哺乳期结束而结束。中国特色的重视，往往是矫枉过正，比打着孩子的旗号胡吃海喝，比如不敢用微波炉穿所谓防辐射服，比如还认为坐月子不能洗澡不能刷牙。特殊时期越是紧张兮兮的人，越是平时里不怎么注意身体的；相反的，平日里就定期运动均衡营养定期体检的人，怀孕和哺乳期反而能是平常心对待。在家庭保健医生还没有普及的今天，了解自己的身体，才是爱自己的正确方式。了解自己的身体，并不是刷朋友圈里那些真伪难辨的‘关于身体不得不知的二十个真相’；了解自己的身体，并不是看电视广告里来路不明的专家的养生讲座。《只有医生知道》的作者，是中国最好的医院，最资深的医生，结合实际工作的多年真实临床经验，深入浅出总结出的干货。即使是去医院次数最频繁的产检，其实和医生真正的有效沟通也不过就不超过十分钟的时间。而读完这本书，却等于和一个好医生聊了几天几夜，而且，还不担心听不懂和无聊。现在的医生都是这么文武双全的，拿得起手术刀写得了段子。信一个靠谱的专业医生，还是相信美容院的推销员。选择相信的信息来源，往往也决定了信息的真实性。如果我们读了这本书，就知道怀孕期除了只有酒精和生肉需要注意之外其他都可以吃，就知道几千块的防辐射服除了被人让座之外并无其他用处，就知道有的时候并不是洗洗更健康。几年前，我是从《只有医生知道1》开始读的，从中了解了一些基础的孕产知识，当时就有种意犹未尽的感觉。一般电视剧的续集都是越拍越不好看，几年后的今天，读了《只有医生知道3》，我又开始期待《只有医生知道4》了。读这个系列的书籍，除了能了解女性必备的医学常识以外，还能从医生的角度了解一些医院的“内幕”，了解应该如何更好的与医生沟通。我们对身体的重视，绝不应该只是在孕期哺乳期，而是一辈子都该去持续做的事情。初为人母的我们，愿意花大量的时间和金钱去读各种育儿书籍，却为什么，不能多花一些时间，去多了解一下自己的身体。多一些了解，就会多一些从容。所谓爱自己，并不只是敷高档面膜买大牌化妆品，而是掌握科学的医学常识。读点好书，和吃点好的穿点好的，同样重要。真正的爱自己，从了解自己的身体，爱护自己的身体开始。

36、读了《只有医生知道！3》，我才更真实的体会医者仁心和医者的压力。家里有位亲戚是医生的，我给他总结一个字，就是忙。他老妈找他看病的时候，他知道不严重，就让老妈在一边等他，这一等

就是2小时。后来老太太一怒准备走，他才丢下手头上的事务来领他去看病。有个医生亲戚原指望能帮到一些忙，我看了这情景一般都尽量不去找他了。他的腰在弯了，估计永远也直不了了，外科手术有时候从上午做到下午2点才能结束，所以很多时候他的电话是打不通的。我原来特别不理解，在他心里到底什么是最重要的？难道老妈不是病人吗？不重要吗？现在我懂了，他手上有像生命一样重的东西。所以在他眼里，是按事情的轻重缓急来处理的，当老妈的病并不严重的时候，他会习惯性的先去处理其它东西。他的习惯性是对的，现在我能理解了。书中医生老窦的事情，经过作者这样的解释后，你会充分理解医者的身心压力了。如果协和张羽一口气讲完老窦事情的全部经过，也许我会觉得老窦根本就不配做一个医生赶快撤销他的行医资格证。可是协和张羽这样曲曲折折的、慢节奏的讲完老窦的整个事实，他当天的艰难处置，环境恶劣，没有好的医疗条件。而过程中的失误，给他内心带来的巨大煎熬，以至于他去北京进修，也要带着患者李二苗，害怕她的子宫穿孔被别人揭露出去，害怕医闹害怕纠纷害怕解释害怕后果……但是，这里面有医者最重要的“仁心”，他终于治好了他，他最后对她说的话是：你要好好避孕，来月经的第一天开始吃，连吃七天就有避孕作用，在这之前都得戴套，每次都得戴，从头到尾都得戴，千万记住，一年之内绝不允许怀孕。就凭他操碎的这份心，是该给他敬佩的。在事实面前，有时候是讲不清道理的。道理都在人的心里，讲出来是讲不清楚的。人与人之间有不同的利益冲突和内心出发点，每个人都是各自为营的，内心的念头会因为各种小事情发生改变，会越来越复杂，复杂到最后都忘记一切是如何开始的，又将如何结尾。老窦医生选择不说出真相，选择隐藏事实，但是他一个人承担的却更多，从理智上选择，我觉得他这样安排全都合理，应该获得大众的支持。窦医生敬畏的是医生的职业操守，虽然他理智的逃避可能发生的追责，又算什么呢。一切原本简单，只要结局不坏。患者能坦诚的把身体交给一个从未谋面的大夫，信任是最重要的。而医者的责任，就是把这份信任坚守到底。医院其实也是名利场，如今医患更是很恶劣，在这样鱼龙混杂的小江湖中，医生的压力是非常大的。也许一场带有风险的手术，也许一个不明事理的医闹，也许一个不可避免的失误，都可能闹个身败名裂。在这样的情况下，敢担当的医生会越来越少，敢尝试的医生会越来越少，敢创新，敢说真话，敢做真事的医生……这将是谁的损失呢？毋庸置疑啊，是患者。《只有医生知道！3》这本书是来给二胎做幸福加持的！所以仔细阅读了书中的相关知识，同时也增加了内心的压力。因为突然放开的二胎政策误了很多时间，眼看着就接近了四十岁大关，这怀孕的机率是1%，比年轻人低许多。而且胎儿的质量也存在很多担忧。从医生的理智解释中，我知道了许多以前不知道的常识。有些常识我可以正确规避，有些常识我也是无能为力，但是每知道的多一点，我就对事实及情况掌握得更多一点，我的健康二胎就更加有希望了。我喜欢一个网友对该书的评论：在医生的眼中，没有隐私与扭曲；在张羽的笔下，只有科学与温暖。

37、老实说，我希望更多像我一样的普通人看到它，虽然多卖出去几本出版商也不会分我一杯羹。“哪怕你是一个知识女性，对自己身体的了解程度也可能不到5%”。这句出现在封面上的话看似危言耸听，读罢全书却不禁让人认可不止。在医学常识领域，并不是每一个普通人都会选择无知，无知并不光荣，很多时候无知其实是一种无奈，一种受限于行业壁垒和知识传播宽度的无奈。在医学常识领域的无知可能会导致什么？张大夫在本书序言中试举一例说明了这一问题：“曾经有位妇产科主任告诉我，一个病人停经、阴道出血、轻微腹痛，因为看过《只有医生知道！》开篇那个生死时速的宫外孕故事，觉得自己特别像宫外孕，赶紧来到了医院。这位主任在第一时间为她确诊，给她打了一针，问题就解决了。而同一病房当天收治的另外一个宫外孕患者，因为缺乏健康常识，肚子痛还在上班，完全没想过该去医院，最后晕倒在洗手间，被同事送到医院时已经休克，开刀切了输卵管才保住性命。”由此，张大夫有感：“医生这个行业最大的成就感就是，总会有那么几个人，确实是因为你活了下来，因为你而获得了更有质量的生活。虽说这是一个救死扶伤的行业，客观情况却是，大部分病人谁都能救，多数疾病并不严重或者病人命不该绝，落在谁手里都能活，但是总有那么几个人，是因为你的努力才活下来，开始了新生。对我来说，更幸运的是，除了使用语言、药物、手术刀，笔和文字同样可以用来救人。“细想来，确是如此啊！为什么有些当初看起来不是问题的问题最终酿成大祸？不正是因为缺乏对常识的了解么？那些在医患问题上的幸运仅仅都是幸运而已吗？恐怕某些时候是知识改变的命运。这系列的书早在5年前就出版了第一本，今天才看到，的确有些相见恨晚的意思。如果我早点看到这本书，或许也早会多几分结婚生子的勇气吧。常被人问：“你读那么多书，怎样消化呢？”，我根本无法回答，其一是因为我个人的消化知识能力其实真的不强，其二是我的方法真不一定适合所有人。但我可以肯定一点：学以致用，就是最好的读书消化。如果你也跟我一样已经有了结婚生子的打算，我会强烈推荐你这本书，尽管本书前半部分是科普，后半部分有点像同行交流，写作

对象有不清晰之嫌疑。但除了除了听故事、学知识，多阅读此书乃至此类书籍，也是有助于女性建立起科学素养，认清身体的结构、性别的局限，认清该以何种心态面对生活的。只有医生知道的这些，我期望不止医生知道，毕竟，在健康问题上少走弯路是每个人的权利。感谢张羽大夫，希望未来能收获更多这类知识。

38、读《只有医生知道3》文/方木鱼二八佳人似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。这是唐朝道教宗师吕洞宾的一首警世诗。在大家一提到都表面扭捏内心窃喜，甚至要包了书皮才好意思看，甚至一些名人假借研究之名反复研读的小说《金瓶梅》的开篇有用到过。孔子在《论语》第十六篇中的话：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”康熙皇帝在向自己的儿孙训话的时候，曾经引用过这一番话，他在接下来的庭训中说：“朕今年高，戒色、戒斗之时已过，惟或贪得，是所当戒。朕为人君，何所用而不得，何所取而不能，尚有贪得之理乎？万一有此等处，亦当以圣人之言为戒。尔等有血气方刚者，亦有血气未定者，当以圣人所戒之语各存诸心而深以为戒也。”我试着想象了一下这个画面，垂垂老矣的康熙看到自己的儿孙们养尊处优，但作长辈的，有些话不便明说，比如，他对废太子胤初和自己的妃子乱伦就心中不悦，但又不便破口大骂：“胤初，你这个王八蛋竟然敢搞你的后妈，我的小老婆，我看你是活腻歪了。”所以说，我这个老头子现在是戒得，你们要戒色啊。无独有偶，就连“立德立功立言三不朽，为师为将为相一完人”的曾国藩，也难以避免。郦波在《郦波评说曾国藩家训》一文中讲了这样一个故事，曾国藩考中进士后就把他爹从湖南老家接到北京享福。可过了没多久，他爹就不肯住了。回老家后给曾国藩写了一封信，给他三个忠告：节欲、节劳、节饮食。当时的曾国藩，在翰林院任庶吉士，是一个闲职，辛劳无从谈起，而饮食，更是无需顾虑。所以，这封信的主要目的，就是要曾国藩节欲。曾国藩接信后，当时就脸红了。这些在曾国藩的日记里都有记载，比如他的一个朋友新纳了一个小妾，曾国藩“欲强见之”见了之后还“狎褻大不敬”。再如，曾国藩到好友家吃饭，看到两个绝色歌姬，席间“谐谑为虐，绝无闲检”。他在日记中也写过“闻色而心艳羨，真禽兽矣”的话。所以后来曾国藩戒色的时候，有过一句名言，叫：“不为圣人，便为禽兽。”我是一俗人，且又在血气未定与方刚之间，自然不能免俗。所谓“仁者见仁，淫者见淫”，尽管起初是奔着二胎去的，但我拿到这本《只有医生知道3》时，还是第一时间翻到了第二章：阴道不是“艳照门”。看到那些标题的时候，自认见多识广的我便笑喷了：外阴整形两大原因：看着不爽和用着不爽自慰事儿小，异物麻烦大颜色和松紧绝非他拒绝你的真正原因好吧，真的是够out了。这几个标题，够不够成为你打开本书的理由？每个行业，都有一些，顾客不问，雇主不说的行规，或者叫秘密。比如，我绝对不会告诉你，其实你的孩子真的不适合学习。一本书能够出到第三部，好比还珠格格可以演到第三部，好比你想尝尝鲜，看个《乡村爱情故事8》还要上腾讯付费，那他尽管可能有那么一点点讨厌，但也许有一点他的道理在内的。但是这本书，绝对不是关于色情和情色的。他关注的，只有两个字，医学。编辑推荐这本书的理由是：二胎时代到来，你的女性健康、生产孕育知识，还够用吗？比较官方，但我觉得，我这个，虽然比较狗血，或许才足够火辣。这个眼球过剩的年代，容易吗？就拿这句遮脸吧。你懂的。

39、这一部我没有看听说是讲二胎的听看了的同学说，这一部后面主要讲马刚这个医生的经历和人际关系等等马刚对高总说试管婴儿很危险，加上高总妻子卵巢告急如果用试管造人可能会导致她死亡然后高总就放弃了这个想法还有就是张羽去澳门工作的时候发现澳门对病人的个人隐私等等人权非常看重会用碎纸机把资料消除等等第三部也没有讲琳琳的事情了

40、看到这本书以后就超级想读，除了标题以外，大概是第六感告诉我她很好看。读的时候频频点头，的确是一本寓教于乐，以故事来写知识的好书，读完以后，沉默良久，想和别人分享这本书。因为，真的超级好看啊！这本书是系列书里第三本，已经有两本了，可我还没有读过，打算过几天把前两本读读看。那么这本标题如此简单的书到底讲了些什么呢？为什么会这么吸引我？我总结以下几点：第一，语言诙谐幽默又很有才华，完全想不到是一个医生写的，好吧，我承认在我心里医生都是超级严肃的白大褂。第二，把人体健康的相关知识不卖弄悬虚以讲故事的形式讲出来，让人印象深刻。第三，作者的人格魅力非常强三观非常正，至少我觉得很投我味，虽然是讲关于疾病、中国现实医患关系以及中国医院实情，但是非常诚实非常中肯，读完以后收获很多。综合以上，我真的是很喜欢这本书啊，书的底页有马伊俐的推荐，她说，作为一个妈妈，这一套书让我觉得相见恨晚，以后也将是女儿们青春期最好的教科书。没读书之前觉得是不是有点过于夸张，但是读完以后觉得丝毫没有溢美之词，很实在。如果以后我结婚，有了孩子，无论男女我都一定会让他/她来读这本书，给孩子最真实的

解答。大概因为作者是女人，而且是妇产科大夫，所以这本书多讲女性的妇科疾病与预防，也讲了作者自己剖腹产的惊险历程，从一个个故事入手，既让我了解了更多的疾病，也扫除了一些错误的常识。比如，新妈妈产后最好的补血食物不是小米阿胶红枣之类，而是红肉，牛羊猪都可以。产妇喝汤补身体不如连汤带肉一起吃效果最好，因为汤并没有想象中的那么有营养，肉反而更有营养。比如，前几年对女性侮辱的黑木耳形容，其实女性阴唇发黑和自身雌激素沉淀有关，并非与性生活有关。这些看似普通的常识，却让人有种恍然大悟之感，也能帮助多少无知的人在产后真正补好身体啊！书中除了疾病，也讲了很多女性该如何正确面对自己的身体，爱人的观点。比如，第二章讲到阴唇整形手术，作者并不认同很多人为了维护感情而将自己并没有毛病的私处做手术。并告诉大家，女人只有认可自己，尊重自己，才能获得爱人的真诚爱护。遇见渣男，不要为了他们而怀疑自己，擦干眼泪，快速离开才是真道理！真的超级喜欢这些观点啊！当然，书中也对目前中国现实医患关系以及造成如此紧张的根源做以分析，让人茅塞顿开。最后两章则讲了医院的丛林法则，医托关系的故事和原因分析，以及作者在澳门做医生时的见解和观察。人吃五谷，谁都会生病，这是逃不过的。但是我们可以学会正确的认识我们的身体和疾病，尊重医生和我们自己，过好我们的每一天，这是我们可以做到的。读完这本书，让我的心更加豁达，对待医生与疾病更加理智的去看待。也开始认真思考起是否真的不想谈恋爱不想结婚，还是怕自己会搞砸恋爱，搞砸婚姻所以来逃避？不过，作者说的这番话很引起我的深思。每个女人都权利决定自己是否生育，但是老天给我们的时间是有限的。在合适的时间做合适的事，才会有真正的快乐。这本书有很多关于人生的经验，都让人读起来很暖心。这是一本值得放在女人床头的书，让我们更爱自己，更了解自己。

41、张羽的《只有医生知道》已经出版到第三本了，可是看起来还是感觉很过瘾。张羽是协和的妇产科医生，别的不说，只要是协和两个字，多少了解点的中国人都会肃然起敬。现在协和竟然能出现一位作家，而且不是写医学专著的作家，而是写小说，写畅销书的作家，更是让我们对协和刮目相看。只有医生知道写的都是真实的故事，作为协和的教授，见多识广，接触的人五花八门，每天可以听到各种各样的故事，阅尽人间的沧桑悲凉。不过能动笔去写的就太少太少了，要说写得好，写得畅销的，不要说协和，就是全中国的医生里，我也不知道还有第二个。张羽不仅仅是在为协和说话，也是在替天下所有的医生说话，告诉我们做一个医生不容易，做一个好医生，做一个协和的医生更不容易，和他们付出的心血，多年的苦读，多年的磨练，他们的收入并不丰厚，即便算上灰色收入，这些精英们，也和那些老板们没法相比。而他们做的工作，也经常是如履薄冰，随时都可能出现事故和问题。书里面不仅仅是在讲故事，也是在给我们讲很多很多妇产科的知识，我们以为无痛人流多么简单，可是却埋藏了多少隐患，我们以为做一个微创手术就可以解决问题，可是一个麻醉却可能让你永远也站不起来。书中写道张羽生孩子的生活，因为孩子大，也得做剖腹产，当然是内部人，肯定是最好的主刀，最好的麻醉师，可是还是发生了意外，麻醉打穿了，张羽手术后很久站不起来，麻醉师非常内疚，可是懂得的同行，当然明白每个创伤性的手术都蕴藏着风险。这风险不是高手就可以避免的，这就是医学的不确定性。想要解决一个等，等老天的裁判，一个是再做一次手术来解决问题。可是张羽知道虽然这是一个小的不起眼的手术，可是还会有很多不确定性，于是张羽选择了等，最后终于重新站了起来。这本书虽然不是一个完整的故事，是由很多很多个小故事组成的，好像萧红笔下的《呼兰河传》，但每个故事都不仅仅是医学故事，都从中折射出人世的人生的社会的方方面面。而且张羽的思考绝没有停留在医生的层面，而是悲天悯人，从社会从哲学站在更高的角度上去俯瞰医生病人家属，俯瞰协和医院中发生的这些人间百态。越读越喜欢张羽的书了，张羽现在不仅仅在写妇产科，而是在写我们如何面对死亡，如何面对疾病，如何面对我们的生活。这些故事，这些观点和看法，不仅医生应该知道，女人应该知道，我们每个人都应该知道。期待张羽的下一部书，能够更精彩。

42、有信心 有患心——《只有医生知道3》，临床入门前的最佳“肘后方”距离拜读《只有医生知道》系列的第一本已经小三年了，从一个毕业实习的医学生，到今年通过执医考试，伴随着张羽教授的临床“玉女心经”，选择了普通基层妇科医生岗位的我，还是很茫然的。实践出真知，对于像我们这样二流院校毕业的学生，本身就并没有怀有像是顶尖院校出来的本硕连读甚至博士博士后们的自信，但是我们这样的学生，就四散到各个地方的临床一线，开始了我们懵懂而充满了未知的职业生涯。伴随着微博的兴起和互联网时代的快速发展，我们可以更加贴近并且更加容易知道比我们优秀的多的医生、前辈们在做些什么，而像是张羽医生一样的各个顶尖医院的大牛们，通过自己浅显易懂的话，把他们临床遇到的那些生动的案例和临床常见而我们通常实用万分的问答都变成了一篇篇体现特色而不失严谨的科普文，不仅我们这样的基层新鲜人看得懂，而且产妇、备孕青年、女性甚至是只要是与女

性有接触的任何人，都能够从中获益匪浅。《只有医生知道3》的新鲜出炉无疑是充实了我们这些战斗准备不足的“小兵”的弹药库。在这本书里面，你能够见到直接、坦白的关于医患关系现状的充满了感情的故事，它们能够给初出茅庐的小医生们信心和惊醒，让你在明白严峻的生存现状的同时，能够让你更多地去放感情在病人的身上，让这些病人能够“将心比心”。在这本书里面，你能够见到协和人的骄傲，我们在他们身上见到了西医医生的自信，他们敢于用实力说话，让病人信服，他们保证自己的学识的准确性的同时，不断在更新自己的知识，同时保有谦虚的心；这也是给我们这些“中医人”的一种激励——如何让我们的理论和实践更能够让在今天极度弱化的传统文化的形势下能够被患者理解，而与“江湖郎中”“神棍”一流加以区别，如何让自己有这样的底气讲清楚我们想要表达的东西——想要做一个纯粹的中医人的我们，可以深受启发。在这本书里面，你可以见到一个阿姨、姐姐、知心好友，她将她身为一个女性的故事分享给你，这比任何男医生告诉你的数据和出诊经历都来得贴近你的内心，就像是闺蜜给你发的一封可以保证真实性和准确性的暖心的私信，她告诉你她的故事，你能够从中获得更多的收获。我们在这本书当中可以见到一个仍旧有热血、有灵气、有仁心、有细心的好医生，我们从她的故事当中，看到了滋养她信心的土壤——她醉心于临床，勇于担当，敢于实践，懂得理解；这便使她有了患心——一则能够懂得患者的需要，另则让患者能够交心于她。这本书也可以作为我们藏在办公桌下的“肘后备急方”，一旦有一天我们忘记了如何能够和我们的患者好好沟通，我们可以通过这本书，获得更多的东西，让我们收获知识和传递知识的方法，鱼与渔兼得之，善哉！By 林恠2016-1-3 21:57:04写于御庭园

43、《只有医生知道》这系列书籍我从第一册便开始追读，那时候我刚准备怀孕，看到第一册时正是需要至极，中国的女性其实还是相对缺乏健康知识的，或许是体制的关系，明明学生时期有健康教育课，而老师却常常疏于教育，闭口不谈，以至于很多女性不能很好地认识自己，认识自己的身体，连认识都谈不上又谈何保护？我想，既然社会的教育让我们对女性的健康缺乏认识，为何自己不通过各种方式更来关爱自己呢？《只有医生知道3》依旧延续了上两本通过讲故事的方式来讲各种病例的处理方式、危险性等等。另外，也会讲解一些我们一直以来的误区。例如，“多年来，中国人的食谱中长期存在一个补贴误区，那就是认为多吃菠菜补铁。”而事实上，补铁需要多吃肉，各种各样的肉。这让我想起发生在我生上的一件事情。那时候刚生好孩子，乳腺还没通，老人觉得需要通过喝汤来催奶，而事实上，喝汤这种方法是有个前提的那便是乳腺全通，若是没有通，又催奶，那奶堵死起来，可能会导致乳腺炎。因而，我们生活中有许多的误区，有时候更需要我们自己通过学习去发现，去改变陈旧的错误的思想。此外，书上还讲述了张羽医生自己生孩子的经历，她当时因为不适宜顺产，而选择了剖宫产，却不了有了后遗症，好在医生更懂医生，通过积极的治疗解决了一系列的问题。我自己也是剖宫产，其实，自己那时候并不是很懂剖宫产，并不了解剖宫产可能会带来的不良影响，现在再想想，自己当时的确也是从鬼门关走了一回。手术中麻醉是最重要的，张羽医生也是因为麻醉打穿才会导致头疼。记得那时候，自己做手术，麻醉打完，四肢还是有知觉的，还没等自己反应过来，就发现医生已经开始动刀了，那时候自己也挺怕，想着我明明有知觉，这一刀下去，岂不是生剖，要痛死啊，结果，麻醉的效力倒是挺快，尽管双脚有知觉，可是肚子上完全没有感觉，也算是虚惊一场。就如张羽医生所说，只要动手术都会有风险。当然，对于实在没法生孩子，想要出绝招做试管婴儿的人来说，这本书在这部分内容上也介绍的相当详细。其实，女性生孩子真是不容易，既是磨练又是重生。试管婴儿原来跟生孩子一样也是有最优时间的，超过了最佳年龄，可能并不可以一次成功。周边也有做试管婴儿的例子，从取卵子开始一道一道的关便开始了。所以，女性朋友需要明白生孩子是自己的选择，但必须知道生孩子的最佳年龄。这本书中的知识很多，并不是三言两语就可以讲完。其中，也会有许多让人大开眼界的知识，例如会阴手术。听过在脸上、胸上做整容手术，没想到会阴也需要整容，而且前来做这类手术的人还络绎不绝。当然，书中写这段内容并不是为了让女性朋友去做手术，而是劝解女性朋友没有必要为了男性而做这类手术，除非会阴肿大影响到自己的生活，毕竟，还是上面说得那句话：只要动手术都会有风险。我觉得《只有医生知道3》是一本值得一读再读的书，多一点知识，早一点发现，对自己终究是有益的。

44、文/R郭郭很多人一提到看病就面露难色，随着频频发生的医疗事故，持续恶化的医患关系，让我们变得惧怕医院这个地方，不到万不得已不会上医院去花钱找罪，提及上医院，不少人就会担惊受怕，就怕一不小心就成为下一个刀下亡魂。医生的柳叶刀是治病救人的象征，可是现如今，更多时候却变成人们茶余饭后的谈资。医院是神圣的救死扶伤的地方，可是太多医药代表的秘密渗透，恶性的“医闹”，“医托”的出现，让很多不明就里的老百姓只能偏听偏信，很多关于医院的内幕就变得只有

医生知道，老百姓因而变得盲目，变得对医生的话都不置可否。可很多医学知识，也只有医生知道，我们作为小老百姓，除了勤勤恳恳地生活工作之外，只会把生命的健康交由给专业人士来管理我们的身体。我们提及医院的抵触情绪，源于不信任和不了解，医患关系成为现如今的尴尬境地，不能说只有单方面的问题，作为医患双方应该都有需要思考的地方。作为妇产科医生的协和人张羽写成的这本《只有医生知道！3》，从医生的角度出发，写出了发生在身边的那些事，用关爱之心理解病患，并客观地就现如今比较流行的“怀孕”、“整形”、“剖宫产”、“医托”等问题，进行了一些阐释和讨论，让我们重新看到与大众媒体描述的不一样的医院。有些事，不能只有医生知道。这本书的语言风趣幽默，从一个个生动活泼的真实事件中，穿插了很多我们小老百姓不知道的医学常识，让我们从别人的故事中，学习到更好的医学知识，这本书可读性很强而且通俗易懂，作为科普医学知识的大众读物是非常合适的。医生是一个崇高的职业，本着救死扶伤的心，每天得面对超额的病人和不同症状的病痛，大脑必须不停地运作才能够面对很多突发的状况。面对医疗制度的不完善和外部利益的诱惑，医生还要耗费精力与这些现实抗争。引领医生前进的最大动力是对于医术的执着和医生这个职业的崇敬之心，作者在书中也这样描述：“医生的筹码是职业精神和对医术的执着，病人的筹码是配合与信任。”我想每一个医务工作者，在为民服务的时候多一丝人文关怀，多多换位思考，那么医患关系在日后应该就会有非常大的进步。生老病死是自然的规律，但也总让我们害怕和不安，我们把自己的生死交到了医生手中，带着信任，带着希望。医者仁心，我相信，每一个医生在救死扶伤之中，也会带着珍视和敬畏来善待生命。

45、最近看了好几本协和大夫的书，感觉都很不错，虽说我是个大龄单身女青年，并打算吊死在“不婚主义”这个大树上，但单身越久越觉得自己要多关注一些有关女性健康的知识，出于好奇，我开始阅读这本书。《只有医生知道3》从来协和交流学习的老窦大夫开始说起，老窦大夫在遇到一个让他棘手的产妇，在帮助产妇生完孩子之后，因无法解决这位产妇之前流产的后遗症，通过很多办法也没有解决这个产妇的问题，借到协和的机会把这个产妇和她的爱人带到了协和，历经曲折把这位产妇治好了，而这对年轻人没有是老窦回家的时候和老窦一起回家，而是在北京做起了小买卖，还打算等孩子大些让孩子到北京读书，我想老窦一定是个好大夫，起码他是一个有高度责任心的大夫，而他也遇到了好的病人家属，能够听他的劝说，从一个小山村到北京看病，这是对医生多么大的信任啊！这本书不仅仅是讲医生看病的事儿，还通过作者本人的经历给我们讲述了产妇从产前准备对产后哺乳的全过程，当医生成为病人，且在自己工作的医院，受到照顾自不必说，但作者在产后依旧遇到了很多问题，拥有丰富专业知识和临床经验的作者在遇到问题时尚且有些不知所措，更何况对医学知之甚少的我们呢？而要孩子这件事上，产前相关知识的学习是夫妻双方都要共同努力的：女方不要觉得自己怀孕了很辛苦就指着老公学，毕竟无论如何，身体是自己的，没人能你遭罪；而男方，老婆为你生孩子，是因为爱你，才会冒着生命危险为你生孩子，你要做的并不是在老婆怀孕期间领老婆吃几顿好吃的，在老婆怀孕期间尽量忍让就万事大吉了，生孩子是两个人的事儿，如果爱人在怀孕或是产后留下什么毛病，对你而言是有百害而无一利。我并没有看过张羽医生的前两本书，《只有医生知道3》是我看的除郎景和大夫的《一个医生的故事》外的第二本妇产科医生的书，这本书用很直白、幽默的语言向我们介绍了女性产前、产后会遇见的问题、病症，以及我们要怎么解决和处理，自己对对自己的身体多一些了解，可能会让我们自己和身边的家人少受一些痛苦和折磨。如果您觉得这本书只是一位妇产科大夫介绍了自己专业方面的一些知识，那您可能就错了，这本书既表达了一位医生对医疗资源紧张、医托导致医疗资源不能为公众公平享用的无奈，更有对患者隐私保护相关制度建立的热切期许，我想这不仅是一位医生的职业操守，也是一位知识分子的情怀。

46、什么是理想人生？这太难有标准，或者可以总结为一个人总是在对的时间做对的事情。生育也许并不是女人一生中唯一的大事，但是如果这件事处理不好，会影响人生中那些真正的大事。我现在可谓是“造娃儿狂人”。我的书架上专门留有一块地方专门放置关于女性身体健康和“造人”育儿方面的书籍。对于一个结婚3年还没有娃娃儿的人，在这个小县城旁人眼中我可能已经成为了“怪物”。身边的亲戚朋友不太熟的客气的说一句“该要个孩子了，老大不小的了”，熟悉的会直接说“是不是有问题啊，尽早去查查”。弄的我现在谈起这个话题总觉得自己有所缺憾一般。作者张羽是协和医院的一名主治大夫。协和医院不用多说了，应该大家都非常了解，在中国乃至世界享誉盛名。书的封面上写着“发给天下女人的私信”。本书一共分为七章，每一章都是一个概括的问题，其中用几个生动无比的医学故事，讲述隐藏数百个和女人身体、生命息息相关的医学知识。还有作者对于当前医患关系和医疗环境的思考，无疑是浮躁社会的一剂清凉剂。“医者有人心”这种在我们社会的医患关系里

《只有医生知道！3》

几乎已经无法感知的东西，在这本书中让我们重新有了认识。书中最重要的看点肯定是关于医学知识方面的。用多个例子讲述看起来有知识的女性，对妇产科疾病的认识都让人无语，其实这种人在生活中也经常遇到，几个月不来月经还不好意思去医院检查身体瞎担心的，不采取任何措施导致无限次的刮宫的，为了美阴道整形的。因为对这些知识了解的少，小病造成大病。造成事情严重性。书中还有一个看点是关于职场的，讲述作者如何从一个屌丝实习生到独当一面的主治医师，讲述职场新人如何学做人、学做事、学选择。其实放在现在我们的现实生活中，发现这些都发生在我们自己的身上。幸好作者身上满满的正能量，使读书者也充满高涨的热情。医院是一个最真实的舞台，在这个舞台上，只有医生才能阅尽生命中最极致的冲突、喜悦、绝望、困惑与挣扎，也只有医生才能把肉体与灵魂交融的如此真实和精准。当你看过张羽用故事和知识对人生进行独特表达，你一定会对生命和人性有更深刻的彻悟。这是北京卫视副总监张丽对张羽和这本书的评价，我觉得非常精准，这本书让医院不再是一个白色象牙塔，让我们对医院和医学知识更加深刻了解。

章节试读

1、《只有医生知道！3》的笔记-第三章02奶水不够？一个困扰无数人的伪命题

如果是顺产妈妈，争取在孩子一出生，就把他抱到怀里让他吸吮乳头。新生儿在出生后的20-30分钟时间里，吸吮反射最为强烈，在出生后的第一个小时，大多数宝宝都已经做好准备，急于吃到妈妈的奶水，不要错过这个黄金时间。

2、《只有医生知道！3》的笔记-第159页

女人，关键的时候千万不要太把自己当人，丢掉各种玻璃心，豁得出去一时才能重获新生，该断不断，都是后患，最终只能委屈求全，一辈子过那种不把自己当人的生活。

3、《只有医生知道！3》的笔记-第一章05产后补血王道：吃肉！吃红肉！！

多年来，中国人的食谱中长期存在一个补铁误区，那就是认为多吃菠菜能补铁。确实，菠菜中的铁含量高于鸡蛋和猪肉，但是在考虑食物中铁含量的同时，还需要考虑人体对铁的吸收率和利用率。食物来源的铁分为血红蛋白铁和非血红蛋白铁，蔬菜、谷物、蛋、奶酪和贝类中的铁，都属于不太容易被人体吸收的非血红蛋白铁，而牛羊肉、猪肉、动物血中的血红蛋白铁不仅含量丰富，还有高达20%的吸收率。菠菜中铁的吸收率只有1%。从补铁的效率上讲，六七千克菠菜才抵得上50克猪肝，照着李二苗这架势，要是全靠菠菜汤补血，估计把脸喝绿了，血红蛋白都上不来。真想补血，就得吃肉，尤其是红肉。

4、《只有医生知道！3》的笔记-第131页

医生这个行业最大的成就感就是，总会有那么几个人，确实是因为你而活了下来。虽说这是一个救死扶伤的行业，客观情况却是，大部分病人谁都能救，更有多数病人的疾病并不严重，或者命不该绝，落在谁的手里都能活，但是总有那么几个人，是因为你的努力才活下来，总有那么几个没见天儿的生命，是因为你的咨询和建议得以继续。医生，不就是那成就弓箭的弓，不就是那无尽天空的空。

5、《只有医生知道！3》的笔记-第195页

很多疾病需要相关专业的医生，不仅是内科，还包括外科，甚至康复理疗、心理治疗医生坐在一起共同参与制订临床决策，而不是铁路警察各管一段，病人没头苍蝇一样误打误撞，撞得对撞不对全凭运气，这种糟糕的感觉被称为极差的就诊体验，是导致医患矛盾的直接原因之一。

6、《只有医生知道！3》的笔记-第1页

这个世界比真理更重要的是，女性自我选择的权利。

7、《只有医生知道！3》的笔记-第277页

不要吃烟熏制品，超市买来的肉类熟食不要拿来就吃，一定加热到滚烫再吃，而且要在处理过肉类熟食之后认真洗手。

8、《只有医生知道！3》的笔记-第129页

孕期用药也是时常困扰女性的问题。首先要看服用药物和受孕的时间关系，通常，对于月经规律，周期在28天左右的女性，从未次月经第一天算起，四周之内服用的药物对胚胎所起作用遵循“全或

无”规律。妊娠四周之内，胚胎还是一个尚未分化的细胞团，没有启动向各个组织器官的发育，如果药物的杀胚作用足够大，就会引发自然流产，如果药物的作用轻微，强大的胚胎能够逃过一劫，不会发生某一组织气管的畸形或者缺陷。从妊娠第5周开始，胚胎进入迅速生长发育阶段，此时是药物致畸的极度敏感期，医生会根据妊娠用药的安全性分类、服用药物的剂量等因素，具体问题具体分析，而不是一概而论，统统建议女性去做人工流产。

9、《只有医生知道！3》的笔记-第60页

世间事大抵如此，无怨无悔才是人生的至高境界，并非一定要追求完美和万无一失。

10、《只有医生知道！3》的笔记-第七章 在澳门，这样做医生

标注(蓝色) - 08宁小有撕裂，不个个侧切 > 位置 3493

然而，再艺术的切开、再漂亮的缝合、再不厌其烦的冲洗和清洁，都不如不去主动制造伤口。如果不做侧切，初产妇或多或少可能也会有撕裂，但是大都浅表，不如侧切的创口大、流血多。经产妇经历过产道的扩张，尤其是多产妇，分娩经验丰富，越生越有信心，越生越会用劲儿，很多经产妇根本不会出现产道撕裂，生完孩子马上熟练地抱起宝宝喂奶、换尿布，忙得不亦乐乎，根本没空搭理医生护士，只需在医院观察24小时，就毫发无损地抱孩子回家了。

惭愧，之前还以为会阴侧切应该是初产妇常规操作呢。

标注(蓝色) - 09产前教育，兹事体大 > 位置 3562

开启一段不同以往的人生旅程后，你会发现，每一个全新的日子，都是对一个人过去全部积累的考核。面对新的生活，每一天到底过得怎么样，也是过去全部修行的映照。如果你曾经真心地努力过，辛苦过，付出过，脚踏实地生活过，此刻都会彰显和回报予你，让你在各个方面多一分游刃有余，少一分捉襟见肘。

嗯！加油。

11、《只有医生知道！3》的笔记-第277页

吃鱼对孩子的大脑发育至关重要，老百姓都知道孕期多吃鱼，宝宝才聪明。还是那句老话，世界上几乎不存在绝对“好”的食物，好东西也不能多吃，不能总吃，尤其是鱼类，越是体型庞大的深海鱼类，汞含量越超标，过度食用不仅不会让宝宝更聪明，还会伤害正在发育的大脑。

12、《只有医生知道！3》的笔记-第110页

而且，骨盆大小也不是顺产与否的唯一决定性因素。胎儿能够顺利分娩，除了产道是否宽裕、胎儿大小是否合适、胎位是否正常，还包括一个重要因素，那就是母亲的产力。有时候产道不太宽裕，孩子又偏大，但是母亲身体强壮，产力超常，照样能把孩子顺利生下来。换句话说，产道宽敞，胎儿不大，胎位也不错，但是产力太差的“柔弱”母亲，照样无法将胎儿顺利娩出。自然界是残酷的，优胜劣汰的生存法则不允许没有体力耐力或者病恹恹的动物拥有可能同样孱弱的后代，分娩是新生命降临之前的一场生死考验。

实际上，即使骨盆出口狭小，胎头仍然可以利用会阴后三角部位的空间娩出。胎头的最大特点是可以塑形，它会像变形金刚一样适应母亲产道的形状，保证胎儿顺利降生。无可否认，在能否顺产这件事上，我个人没有做到百分百的努力和尝试，就直接举手投降了，直接去做貌似可以“一刀解千愁”的剖宫产了。我早早叛变，必须承认是因为内心深处，一个妇产科医生对分娩过程的极度恐惧，知道越多的人，往往越胆小，就像审讯室里的书记员，因为见过太多严刑拷打，被捕的时候最有可能第一个

成为叛徒。而且，和人世间大多数人一样，我总是心存侥幸，认为那些可怕的并发症或者意外不会出现在自己身上。

这一切将我一步一步推向之后的剖宫产、硬膜外麻醉、穿刺失误、头痛、卧床，乃至现在还要考虑是否需要通过另一次穿刺，去挽救前一次穿刺失败所造成的后遗症。

老百姓不懂这些，也不做产前检查，更没有医生给她测量骨盆，她就知道女人都会生孩子，别人能生，我也能生，肚子一疼就往产房跑，说不定还顺产了。而我这个妇产科医生，因为知道太多，又有偏倚和盲点，反而此刻躺在床上备受煎熬，世事无常，可能说的就是我现在这个状况。当然，不做产前检查绝不值得提倡，不出问题则已，出了问题就是“一尸两命”，悔之晚矣。

13、《只有医生知道！3》的笔记-第2页

上帝造人是不公平的，每个女人口袋里有多少个卵子可用，不完全一样，人群中每100个女性就有一个会在40岁之前绝经，这叫卵巢早衰。

14、《只有医生知道！3》的笔记-第三章02奶水不够？一个困扰无数人的伪命题

养孩子，首先要戒掉生活中的各种洁癖和假干净，孩子不能活在真空中。从子宫的无菌环境来到外面的花花世界，孩子首先启动呼吸这一最基本的生命发动机，打通心肺循环后，接下来的任务就是吃喝拉撒。在吸吮妈妈的乳房时，他首先吃进去的是妈妈乳头上需要氧气才能生存的需氧菌，紧接着的第二口吸吮，吃进去的是藏在深部乳管内不需要氧气也能存活的厌氧菌，然后继续努力，才能吃到奶水。

15、《只有医生知道！3》的笔记-第278页

如果特别喜欢喝茶，可以将茶包在开水里浸泡的时间减少到1分钟，将大大降低茶水中咖啡因的含量。

16、《只有医生知道！3》的笔记-第175页

奶奶老了，她不用智能手机，信不过网上银行，更不用淘宝，她只用记忆中的经验和词汇形容此刻并不熟知的事物，貌似和社会脱节，而这又何尝不是一种与世界告别的方式。

她不再接受新事物，可能只是为了不再更多地与这个世界发生联系，以免走的时候难以割舍，她开始健忘，可能是在每天对记忆做一点一滴的放弃，就此慢慢淡出，免得在走的时候太难受。

与老人生活在一起是一种缘分，我告诉自己要珍惜，共同度过的每一天，又何尝不是一种正在上演的告别。

陪伴，趁还来得及。

17、《只有医生知道！3》的笔记-第69页

强大的盆底肌是配合腹肌以及子宫肌肉收缩发动分娩的最主要力量之一，有助于增加阴道顺产率，减少难产和会阴侧切的风险。产后进行“凯格尔运动”，可以帮助强化在孕期和分娩时被拉伸和延展的盆底肌，预防盆底脱垂，改善大小便失禁问题，还有助于改善性功能。如果在长长的一生都能坚持“凯格尔运动”，不仅是女性，男性也能通过加强盆底肌力量，达到以上目的。

进行“凯格尔运动”，首先你要学会发现和确认盆底肌，它们是环绕在阴道和肛门周围的肌肉群。如果不是很确定，可以在小便的时候尝试憋住流动中的尿液，如果尿流中止了，那么恭喜，你已经找到了自己的盆底肌。这里需要注意，突然憋住小便的动作只是为了帮助你准确地找到盆底肌，日常生活

中，不要刻意在小便的时候练习“凯格尔运动”，养成这种不好的习惯或者在膀胱充盈的时候进行“凯格尔运动”，反而会削弱盆底肌的力量。

练习“凯格尔运动”之前要排空小便，选择坐位或者站位都可以，然后用力收紧盆底肌，最好保持收缩10秒钟，再放松10秒钟，10次为一组，一天做三组。练习时注意不要收缩腹部、大腿和臀部的肌肉，否则反而会削弱盆底肌的力量，要始终保持呼吸顺畅，不刻意屏气。

做“凯格尔运动”不难，无须刻意，贵在坚持。不要急于看到效果，起码要坚持4-6周后才能初见成效，心血来潮无法受益终生。更不需要大张旗鼓地练，重要的是在日常生活中养成训练习惯，例如等公交车、开会、休息放松的时候都可以悄悄进行。

18、《只有医生知道！3》的笔记-第278页

不论是备孕期、怀孕期还是之后的哺乳期，女性都应该避免摄入酒精。不要在怀孕期间食用糖精和甜蜜素。

19、《只有医生知道！3》的笔记-第11页

人工流产不只是清除胚胎，而是对扎根的小树、深扎的树根以及下方肥沃的土壤的一次全面摧毁。人流手术除了连根拔起刚刚种植下来的胚胎，带走吸取营养的胎盘，还要全面清理那些为孕育生命而迅速增殖变厚的子宫内膜。

子宫内膜分为两层，靠近子宫腔一侧的是海绵层，人流主要是刮这层，刮掉了还可以反复再生。靠近子宫肌层的是功能层，损伤后无法再生。

胚胎和胎盘是外来物，拔了也就拔了，冲进下水道，没地儿说理去。但是子宫内膜不然，尤其靠近子宫的基底层内膜，是孕育生命不可再生的温床，老天爷给你多厚就是多厚，刮掉一层少一层，女性一定要加倍珍惜。

对子宫内膜的摧毁达到一定程度或者一定频率时，例如反复刮宫、过度刮宫，势必造成永久性的、不可逆的伤害，再肥沃的土壤也会变成寸草不生的荒漠。

20、《只有医生知道！3》的笔记-第1552页

什么都知道的医生不是没有，一种是绝世高人，这样的人少；另一种是满嘴跑火车的人，这样的人多。医学知识浩若烟海，每个人都知之甚少，所谓博学，又有几人能够，不如退一步，凡事怀敬畏之心，手握证据再说话，不知道就说不知道，否则伤人害己，耽误病人，迟早要以不光彩的方式断送自己的职业生涯。

21、《只有医生知道！3》的笔记-第三章02奶水不够？一个困扰无数人的伪命题

尽早让孩子吃奶，对宝宝和妈妈都有好处。吸吮乳头有利于刺激母亲产生催产素，这是促进子宫收缩、减少产后出血、帮助子宫复旧的最好方法，而不是吃益母草、喝各种名贵中药煲的汤，或者在烈日炎炎的夏季不开空调和风扇，还用厚厚的纱布腹带将自己像木乃伊一样层层缠起，结果捂得满身热痱，苦不堪言。

22、《只有医生知道！3》的笔记-第二章04自慰事小，异物麻烦大

手术的决定，只要是建立在对收益和风险充分知晓的基础上，并未受到过多外界因素的干扰，经过自己的深思熟虑和利弊权衡之后做出的，就是最佳。

23、《只有医生知道！3》的笔记-第128页

《只有医生知道！3》

实际上，已经有大量医学数据证明，服用事后紧急避孕药毓婷并不增加这一胎的畸形率，意外怀孕的女性不需要单纯因为服用过此种药物而终止妊娠。

不过话说回来，有些夫妻什么药都没吃过，什么针都没打过，什么病都没得过，不抽烟不喝酒，早睡早起身体好，还有条件到安全绿色无污染、到处是新鲜空气负氧离子的大森林里受孕，仍然生出有问题的孩子，而且无从查找原因，最终也不知道为什么。在如何避免下一胎发生类似悲剧的问题上，医生也无法给出答案。这是人类发生出生缺陷的客观事实。

女性的每一次妊娠都面临1%的宫外孕风险，每一次怀孕都存在早期流产、胚胎停育的风险，每一个成形胎儿都面临晚期流产和早产的风险，每一个足月胎儿都面临难产这一人类降生之前最后一道考验，人类所有怀孕的欣喜，注定会有15%20%要以悲剧的方式结局，其中80%发生在早孕期，人类全部新生命的诞生，注定会有1%2%的新生儿存在出生缺陷。这些问题，伴随人类繁衍生息的始终，医学不能完全消除，上帝也不能。

现代医学貌似已经非常先进，但是受限于医学技术本身，医生能发现和改变的问题并不多。产前检查并非万能，B超排畸只负责发现严重的、致死性的结构畸形，无论2D、3D还是四维彩超，对于功能性缺陷，例如视力、听力低下，智力低下，以及孩子是否聪明的评估都无能为力。很多有缺陷的孩子，要在出生之后才被发现；很多孩子的成长发育异常，要在出生后相当长一段时间才逐一浮出水面；甚至很多孩子的夭折，医学都无法给出确切死因。如果这时候，你抱着畸形的孩子，找当初说“没事儿的，留着吧”的妇产科医生问责，她又如何说得清楚？

24、《只有医生知道！3》的笔记-第135页

康德：有两样东西，我们愈经常和持久地加以思索，就愈使心灵充满日新月异的景仰和敬畏，它们是，在我之上的星空和居我心中的道德法则。

25、《只有医生知道！3》的笔记-第70页

对于年轻初产女性，经过医生检查，需要依靠手术解决问题的病人并不多。即使需要进行盆底重建，手术也并不复杂，危险性也不大，正规三甲医院都有能力开展，不存在天价或者收费过高的情况。千万不要到不具有手术资质，甚至连美容整形资质都没有的机构寻求治疗。在商业利益的驱动下，不排除个别医疗机构在不必要的情况下，打着“重塑性福人生”的旗号，为女性随意进行各种缩阴手术。

恢复性福生活，一方面要让伴侣了解自己产后的身体和心理状况，双方多多理解和配合。另外，情感的沟通也并非都要通过性的方式，即使在产褥期，还不能有性生活的时候，夫妻也可以通过亲吻、拥抱和抚摸获得情感慰藉。另一方面坚持“凯格尔运动”，加强盆底肌训练，会让自己终生受益，即使年华老去，即使多次分娩，女人的身体也不会迅速松弛和老化。

26、《只有医生知道！3》的笔记-第3页

行医和写作令身体疲惫，都要靠最朴素的劳作和空旷的英雄梦想一点一点推进，这也是我认为唯一值得过的生活。

27、《只有医生知道！3》的笔记-第126页

医生，毕竟是来自陌生人的照顾，如果双方不同在一个信任和托付的平台上，这一切都不会因为任何一方的努力而易如反掌。

28、《只有医生知道！3》的笔记-第107页

老医生常讲，不要给熟人看病，越是熟人托付的关系，越容易出事儿。甚至绝大多数外科医生，

《只有医生知道！3》

都不会亲自给好朋友或者父母兄弟等至亲开刀，为的是避免物质或者情感弱化了一个医生时刻应该具有的理性判断力。

29、《只有医生知道！3》的笔记-第47页

小阴唇是位于大阴唇内侧一对小而薄的纵行皮肤皱襞，长约3厘米，宽约2.4到3.2厘米。这是一个基本的解剖学数据，因为种族和个体差异，没人规定女性都按照这个数据生长，也没人有权力决定长成多大的小阴唇是合格的，是最基美感的。

30、《只有医生知道！3》的笔记-第109页

实际上，很多欧美国家，乃至我国香港、澳门两个特别行政区的多家医院，早已不在孕期常规测量骨盆大小。产科学在根本上认为，一个身体健康的女人能怀上孩子，就能把孩子生下来。女性骨盆的形状和大小多和她的身材成比例，人高马大的欧美女性胎儿的平均体重大，产道也宽大，娇小瘦弱的亚洲女性产道不太宽裕，但是怀的孩子也小。所谓大马路走路虎，小马路过奥拓，母亲的身材、骨盆大小、产道的宽敞程度和胎儿大小基本匹配。

31、《只有医生知道！3》的笔记-第二章04自慰事小，异物麻烦大

世间事大抵如此，无怨无悔才是人生的至高境界，并非一定要追求完美和万无一失。

32、《只有医生知道！3》的笔记-第109页

是不是骨盆测量不合格的孕妇，都必须做剖宫产呢？

实际上，很多欧美国家，乃至我国香港、澳门两个特别行政区的多家医院，早已不在孕期常规测量骨盆大小。产科学在根本上认为，一个身体健康的女人能怀上孩子，就能把孩子生下来。女性骨盆的形状和大小多和她的身材成比例，人高马大的欧美女性胎儿的平均体重大，产道也宽大，娇小瘦弱的亚洲女性产道不太宽裕，但是怀的孩子也小。所谓大马路走路虎，小马路过奥拓，母亲的身材、骨盆大小、产道的宽敞程度和胎儿大小基本匹配。

33、《只有医生知道！3》的笔记-第27页

天下事，能成为优点的，就势必会成为缺点。

34、《只有医生知道！3》的笔记-第129页

孕期用药也是时常困扰女性的问题。首先要看服用药物和受孕的时间关系，通常，对于月经规律，周期在28天左右的女性，从未次月经第一天算起，四周之内服用的药物对胚胎所起作用遵循“全或无”规律。妊娠四周之内，胚胎还是一个尚未分化的细胞团，没有启动向各个组织器官的发育，如果药物的杀胚作用足够大，就会引发自然流产，如果药物的作用轻微，强大的胚胎能够逃过一劫，不会发生某一组织器官的畸形或者缺陷。从妊娠第5周开始，胚胎进入迅速生长发育阶段，此时是药物致畸的极度敏感期，医生会根据妊娠用药的安全性分类、服用药物的剂量等因素，具体问题具体分析，而不是一概而论，统统建议女性去做人工流产。

35、《只有医生知道！3》的笔记-第1页

生命的无常、人性的复杂与疾病的善变，在医生的世界里被无限放大，面对疾病，医生的无力感并不亚于病人。

36、《只有医生知道！3》的笔记-第276页

不吃生蛋容易做到，容易被忽视的是一些常见的西式点心，例如提拉米苏，它是一款不需要烤制的甜品，其制作食谱中就包括隐藏其中不易发现的生蛋液。

37、《只有医生知道！3》的笔记-第114页

时间医治一切，也会揭示一切，但是要给时间一些时间。

38、《只有医生知道！3》的笔记-第68页

一个不争的事实是，经产妇的阴道比起未孕状态，确实可能出现略有松弛的改变。但是就性生活的质量来讲，达到美满和谐的关键因素，并不是自然状态下的阴道宽度，而是阴道在性生活时能够收缩产生的强度，这个阴道收缩力是可以在日常生活中通过“凯格尔运动”进行训练和强化的。

孕期产后都能做的神奇运动

早在1948年，凯格尔医师第一次描述了支撑子宫、膀胱、直肠的盆底肌肉，也被称为“凯格尔肌肉”，并发明了伟大的“凯格尔运动”。

包括梅奥诊所在内的很多产科医生都建议，女性从孕期就开始坚持“凯格尔运动”，不仅有助于舒缓紧张和沉重的身体，还有助于解决妊娠晚期两个最令孕妇苦恼的问题，一是漏尿，二是痔疮。

39、《只有医生知道！3》的笔记-第15页

多次人流后，月经量通常越来越少，如果子宫内膜损伤严重，发生宫腔粘连，女性在年纪轻轻的时候就可能永久性闭经，子宫变成一片没有灵魂的荒漠，彻底丧失生育能力。严重者，连试管婴儿都没有机会做。

40、《只有医生知道！3》的笔记-第280页

妊娠纹的多和少、轻和重，最重要是看个人体质。

控制妊娠纹，重要的不是抹油，而是控制体重，适量运动，让孩子不要在短时间内长得太快太大。

41、《只有医生知道！3》的笔记-第250页

2015年3月号的《妇科肿瘤》专门刊登一篇名为“你开始沉沦了吗？”的文章，着重讨论可能导致已经开始专业化道路的医生面临专业困境的九重障碍，它们分别是拖延、没有重点、完美主义、自私、愤怒、排斥异端、破坏性行为、自我放弃和专业的孤立。

42、《只有医生知道！3》的笔记-第二章07私处整形解决不了人生的全部问题

试想一个自认一无是处的人，还有谁会将其视若珍宝？

43、《只有医生知道！3》的笔记-第1页

厄运的到来就像多米诺骨牌，一旦推倒，将无从阻止。与其将命运交到别人手上，不如我们保护好自己，尽量不去碰触厄运的开关。虽然我是一个拿手术刀的医生，而且要靠这把手术刀活一辈子，但我最大的职业感悟却是：珍惜上天赋予我们的奇妙身体，相信我们与生俱来的本能，顺应它，并且相信它强大的自我修复能力，尽量避免有创性检查和治疗可能带来的意外伤害。

不过话说回来，有些夫妻什么药都没吃过，什么针都没打过，什么病都没得过，不抽烟不喝酒，早睡早起身体好，还有条件到安全绿色无污染、到处是新鲜空气负氧离子的大森林里受孕，仍然生出有问题的孩子，而且无从查找原因，最终也不知道为什么。在如何避免下一胎发生类似悲剧的问题上，医生也无法给出答案。这是人类发生出生缺陷的客观现实。

女性的每一次妊娠都面临1%的宫外孕风险，每一次怀孕都存在早期流产、胚胎停育的风险，每一个成形胎儿都面临晚期流产和早产的风险，每一个足月胎儿都面临难产这一人类降生之前最后一道考验，人类所有怀孕的欣喜，注定会有15%—20%要以悲剧的方式结局，其中80%发生在早孕期，人类全部新生命的诞生，注定会有1%—2%的新生儿存在出生缺陷。这些问题，伴随人类繁衍生息的始终，医学不能完全消除，上帝也不能。

面对一个生命的去留，母亲在两难之时，几乎不会有十全十美的对策和百分之百确切的答案，人的一辈子所追求的，毕竟只能是无怨无悔，生活是这样无常，要拿出一点愿赌服输的精神，才能怀揣所得和希望，义无反顾地往前走。

44、《只有医生知道！3》的笔记-第84页

最好的东西从不独来，它伴随所有的一切同来。泰戈尔

45、《只有医生知道！3》的笔记-自序

写作是一件孤独的事，困难的时候，你要想象一个有趣的读者、一个真实的人类在看那些字，还要认清自己的痛苦对别人毫无价值，才会甘愿跳出自己，用好听的故事讲述对读者最实用的健康知识和身体智慧。

46、《只有医生知道！3》的笔记-第156页

即使医生知道，也无法改变病人的选择。医院倡导‘待病人如亲人’，真实的生活中你会发现，想要扭转和改变别人，即使是自己的人，在很多时候都是非常艰难的任务，更何况，医学是来自陌生人的照顾。

47、《只有医生知道！3》的笔记-第7页

正常情况下，孩子生出来以后，不超过30分钟，胎盘胎膜也会自动娩出，分娩这事儿才算“老儿子娶媳妇——大事完毕”。

分娩是一个神奇的过程，为什么孩子足月子宫就自主发动阵痛，一股接一股地使劲儿将孩子推向外面的世界，其真正的机制、诸多的细节，医生也不知道。

多数时候，包着胎儿的羊膜在宫颈接近开全的时候自发破裂，大量羊水瞬间冲出产道，这是先行军，是对产道的一次彻底冲刷，让一切可能影响胎儿和母亲的病原微生物和“脏乱坏分子”统统闪开。

六七斤的孩子，几公升的羊水相继离开母体之后，子宫容积迅速减小，原本附着在子宫壁上的胎盘无法随之缩小，于是二者发生错位，继而胎盘剥离，之后，在子宫收缩的强力外推作用下，胎盘娩出。胎盘的面积和一个乒乓球拍相仿，剥离后，子宫的创面遍布细小开放的血窦，如果没有一个高效的凝血机制，全身的血液一会儿工夫就顺着这些断裂血管流干了。

随着内容物的全部排空，全部平滑肌纤维同时呈现强直收缩，子宫从一个5升容积的大皮球迅速团缩成一个柚子大小接近实心的肉蛋。子宫的血管就像深埋在席梦思床垫中的螺旋弹簧，随着平滑肌的收紧，无数藏身于其中的螺旋形子宫动脉被瞬间夹闭，成为重要的产后止血机制。

同时，在断裂血管的局部，无以计数的血小板蜂拥而至，奋不顾身地跳入出血部位，粉身碎骨后层叠在一起，和其他血液成分共同形成血栓，对每一处破损血管进行封堵，成为又一道重要的止血机制。如果30分钟之内胎盘不剥离，或者不完全剥离，或者剥离后没能及时排出，都会阻碍子宫收缩。子宫不收缩，螺旋动脉得不到有效夹闭，就会出血不止。此时血小板几乎没有用武之地，可以想象，在已经决堤的惊涛骇浪面前，多少草包扔进去都是顺流而下，全然徒劳。产后出血是全世界贫穷落后国家的女性因为要做母亲而失去生命的重要原因。

48、《只有医生知道！3》的笔记-第28页

对于产后虚弱的贫血女性，一定要吃肉又喝汤，才能提供全面和充足的营养。红肉，动物的血，新鲜水果，坐月子必须营养均衡。

49、《只有医生知道！3》的笔记-第130页

高剂量的离子射线会对胎儿造成很多严重损伤，如流产、胎儿生长障碍、小脑畸形、智力发育障碍，并且增加儿童患恶性肿瘤的风险，但是根据美国放射协会和妇产科协会的数据，查体拍摄的胸片，腹中胎儿所受的照射剂量仅为0.020.07毫拉德，而高于5000毫拉德的剂量才会造成胎儿损伤。单次腹部X线平片中，胎儿所受的照射量为100毫拉德，乳腺钼靶检查胎儿受到的照射量为720毫拉德，都是安全的，不需要因此选择人工流产。如果需要多次X线照射，应该咨询放射线专家，计算胎儿可能受到的总照射剂量，然后做决定。

核磁共振和超声波检查在孕期早已被证明是安全的，可以作为替代或者首选，无论是腹部B超，还是经阴道B超，都可以在孕期放心和反复使用。

我们国家的法律是允许人工流产的，只要母亲提出申请，医疗机构就有义务提供流产和引产服务。28周之前，胎儿性命完全掌握在父母手中，在这样的国情之下，父母做出胎儿去留的决定之前，更应该得到专业和详细的咨询意见，尽量做出科学又不忘人性温暖和生命可贵的决定，才不会误伤腹中性命，也不给自己留下终生遗憾。

50、《只有医生知道！3》的笔记-第113页

珍惜上天赋予我们的奇妙身体，相信我们与生俱来的本能，顺应它，并且相信它强大的自我修复能力，尽量避免有创伤性检查和治疗可能带来的意外伤害。

《只有医生知道！3》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com