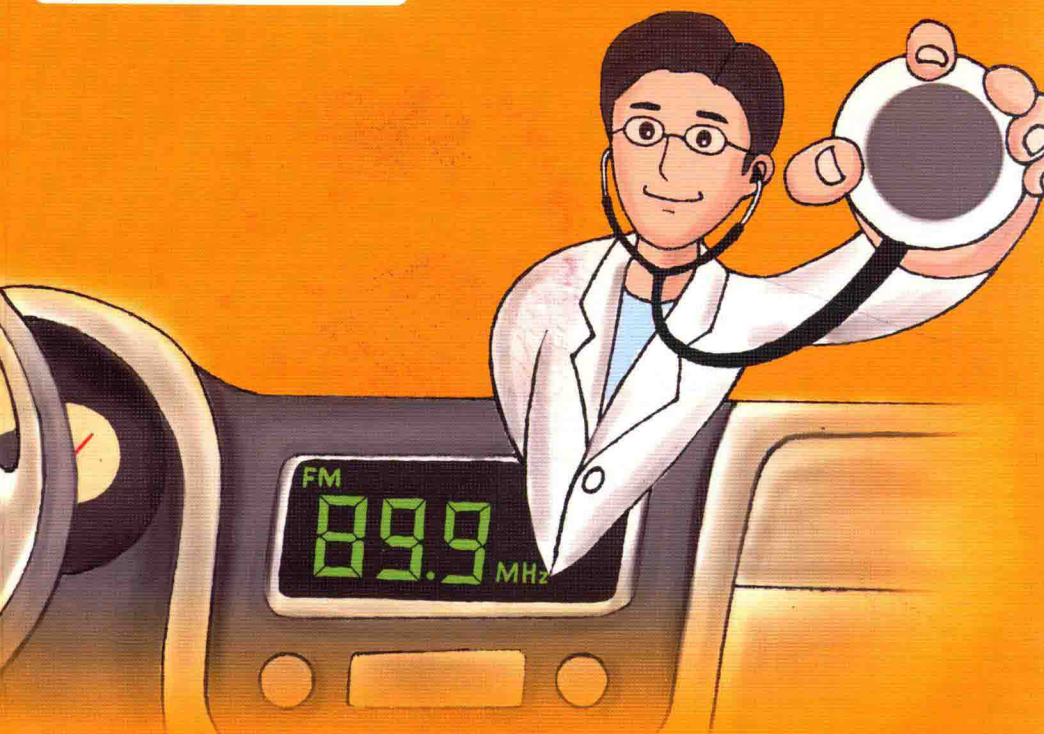


FM899 驾车调频

YOUR CAR WILL LOVE ME TOO



# 名医坐堂

主编 高源

# FAMOUS DOCTORS



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

名医坐堂 / 高源主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5439-6763-2

I. ①名… II. ①高… III. ①疾病—诊疗—基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 166004 号

责任编辑: 张 军 黎世莹

封面设计: 徐 炜

插 图: 黎世莹

### 名 医 坐 堂

主 编 高 源

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷有限公司

开 本: 650×900 1/16

印 张: 12.25

字 数: 176 000

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6763-2

定 价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

主 审：王治平 李 珂 曾晓萌

主 编：高 源

副主编：祝 颖 周维文

## 序

《名医坐堂》是上海东方广播中心旗下东方都市广播·899驾车调频的一档健康教育节目。1992年11月1日，节目正式开播。节目邀请上海市医务界的著名专家就各种常见病的防治保健知识进行深入浅出地介绍，并为听众开通热线，提供求医就诊方面的咨询服务。节目因其特色鲜明，兼具科学性、权威性、实用性而被广大听众誉为生活中不可缺少的“健康顾问”，成为沪上历史最悠久、最受听众喜爱和信任的一档健康类名牌节目。

二十多年来，她日渐成熟、魅力不减。伴随着互联网等新媒体方式的传播，她在广播APP阿基米德上也有自己的在线社区。广大听众不仅可以在社区内随时留言提问，得到名医的回答，还可以在线回听当天的节目。无论你在地球的哪个角落，都能清晰地收听并参与节目，这极大地突破了传统广播的地域限制。

《名医坐堂》一书的出版，弥补了广播媒体转瞬即逝、难以留存的遗憾。在快节奏的都市生活中，很多人往往忙于工作，无暇顾及自身健康。因此，我们衷心希望广大听众和读者们，能够喜欢并经常翻阅这本书，学会乐享健康生活，并且一如既往地支持《名医坐堂》节目。

上海广播电视台、上海文化广播影视集团有限公司 副总裁  
王治平

# 目录

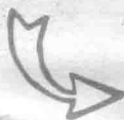
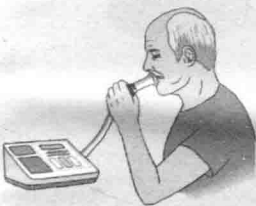
## 第一篇

四季养生 1~22



## 第二篇

呼吸通畅 23~40



## 第三篇

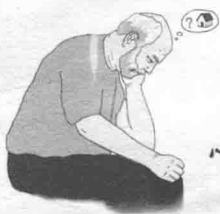
年轻美丽 41~62



## 第四篇

明眸善睐 63~86





## 第五篇

心脑无恙 87~100



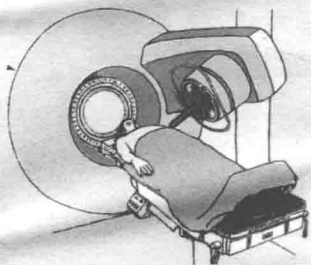
## 第六篇

身轻体健 101~122



## 第七篇

妇科保健 123~144



## 第八篇

体检与用药 145~162



## 第九篇

肿瘤防治 163~184





# 第一篇 四季养生

春季中药泡脚 .....2

梅雨天体内除湿 .....6

解酒攻略 .....10

贴秋膘 .....14

冬令进补 .....18

## 1

## 春季中药泡脚

## 节目嘉宾简介

上海市中医医院心内科主任董耀荣主任医师，现任上海市卫生局中医临床高层次人才，上海市医学会中西医结合协会心血管专业委员会副主任委员，擅长心肌病、心律失常、心力衰竭、冠状动脉粥样硬化性心脏病、心绞痛、高血压病、脑卒中（中风）、小血管病变等疾病的治疗。

## 门诊时间

周二上午、周四下午专家门诊；周二下午特需门诊；周五全天上海市石门路特诊部门诊。（最新门诊时间，请关注医院信息。）

高 源：那咱先说说“中药泡脚”有什么好处呢？

董耀荣：其实呢，中药泡脚是人体保健的一个重要手段，既廉价，又方便。因为人的脚底布满全身各个脏器的穴位，例如大家都知道的涌泉穴，是肾经的一个重要穴位。经常泡脚的话，就可以让全身各个脏器的气血运行比较通畅，照顾到全身健康。

高 源：那春季中药泡脚是不是有什么特别的讲究呢？



董耀荣：其实我们中医一年四季都提倡泡脚，但是每个季节泡脚的功效是不一样的。春天泡脚的主要功效是升阳固脱，提升阳气，不让它随着人的津液、汗液外脱。由于春季最需要调养的脏器就是肝，所以用特殊的方法泡脚之后，人的精气上升，浊气下降，肝气从而上下通畅；夏天泡脚的话，主要就是除湿去暑；秋天泡脚，主要是润肺，使我们很容易干燥的肺腑得到润育；冬天泡脚，主要是藏精温肾。

高 源：那我们中药泡脚有哪些需要注意的呢？

董耀荣：第一呢，我们中药泡脚的时候，尽量不要把中药的药渣放在泡脚水里。可以有两种方法来解决这个问题。一是可以用袋泡茶的袋子，把中药放在里面；二是可以先把中药进行熬煮，用熬煮完的汤水泡脚，这样都可以避免中药泡脚把皮肤泡得发黑的情况。

第二呢，就是水温不要过高，建议50℃左右，因人而异。适宜的水温是为了避免皮肤长期、慢性烫伤而引起颜色的改变。

第三呢，就是泡脚时间不宜过长，建议不超过30分钟。这是因为泡脚时血管扩张，泡得时间太长反而容易导致低血压。

第四呢，泡脚的时间建议在用餐两小时后。我们提倡是晚上入睡前泡脚，这样有助于睡眠。

第五呢，中药泡脚的时候，如果想效果好一些，泡脚水的高度可以浸没小腿一半以上，到足三里的部位，也就是膝盖下三个手指的位置，这样效果会更佳。

第六呢，在水温、时间控制好的前提下，泡脚是可以每天进行的。

高 源：有人问啊，怀孕的人不能泡脚，有这个讲法吗？



董耀荣：因为孕期一般气血比较旺盛，我们一般不建议怀孕的人泡脚。除非有特殊原因，像手脚冰凉或者睡眠质量差等特殊情况，可以慎重用温度不高的温水泡脚。

高源：有一个听众想问一下，她从报纸上看到泡脚的时候加艾草和红花，可以治疗静脉曲张，这个配方可信吗？

董耀荣：太好了啊，说明我们这位市民的保健意识特别强。这个泡脚的时候加艾草和红花治疗静脉曲张，是特别有道理的。艾草呢，是温经通络，也就是生阳的，它在治疗女性的痛经当中，是常用的一味药。艾草加了红花以后呢，活血的功能就更增强了，那么对于下肢静脉曲张就会有有很好的效果。当然，这里也需要注意的就是，艾草加红花的中药泡脚方法，适合早中期的静脉曲张病症。对于出现皮肤发黑，甚至溃烂的晚期静脉曲张，就不适用了，因为可能会带来感染。对于早中期的静脉曲张病症，艾草加红花的中药泡脚方法是比较有效的，此外，我还建议再加一味中药——鸡血藤。总的说来就是，这个处方大致可以是艾叶15~30g，红花1~3g，鸡血藤30g左右，按这样的比例调配。

高源：对了，您提到艾草对女性痛经有缓解作用，那么我想问一下，女性在生理期可以泡脚吗？

董耀荣：可以啊，因为女性痛经多发生于经期的第一天或者第二天，这样在经期反而需要泡脚，也能起到活血化瘀的作用。如果是痛经比较严重的话，我还建议在泡脚的时候，加一点生姜，能够起到温经散寒的作用。

高源：有人说啊，用海边的水泡脚，可以治疗脚气，这个靠谱吗？

董耀荣：这个应该没有道理。脚气实际上跟睡眠有很大的关系，一

般睡眠充足的人得脚气的概率会低一些，不能指望盐水能够完全杀灭真菌，治疗脚气。

高源：像您说的啊，睡前泡脚可以有助于睡眠，那加些什么中药能让这个效果更好呢？

董耀荣：这是一个好问题啊。一般的人，睡前泡脚的话，睡眠都能普遍得到改善，睡眠质量提高。但有的人可能长期睡眠质量不好，是“老顽固”了，那么这个时候就可以考虑睡前泡脚的时候加一点五味子。因为五味子补五脏，有安神的作用。可以取五味子15克睡前泡脚，对长期睡眠质量不好的人群有帮助。

高源：有的朋友就说自己经常手脚冰凉，那这种情况是不是特别适合泡脚呢？

董耀荣：当然是的。但是仅仅用热水泡脚，可能是“治标不治本”啊。如果想从根本上治疗，还需要再加一些能够从根本上改善气血通畅的中药，从而真正可以帮助这种“四逆症”，也就是四肢冰凉较为严重的人群。针对那些少数的阳气虚的人群，可以加干姜，也就是阴干的生姜，这样温阳的效果比较强；对于大部分因为肝郁气滞造成四肢冰凉的人群，可以加生姜、陈皮，当然最好的办法是再加一味我们前面提到的五味子，改善睡眠，疏肝解郁，可以巩固长远效果。

## 2

# 梅雨天体内除湿

### 节目嘉宾简介

上海中医药大学附属龙华医院中医内分泌代谢科的何颂华主任医师，上海中西医结合协会养生学与医学康复专业学会的副主任委员，脑心同治专业常委和虚症的专业委员，上海中医药协会全科专业常委，擅长糖尿病、肥胖症、高尿酸血症及代谢综合征的中西医结合诊治。

### 门诊时间

周一下午特需门诊，周四上午专家门诊。（最新门诊时间，请关注医院信息。）

**高源：**我特别想问您一个问题，就是现在黄梅天啊，周围空气湿度大，那么相应地人体内湿气也会重，这个有道理吗？

**何颂华：**这是符合中医观点的。中医学认为，人和自然是一个整体，四季气候变化会对人体产生影响。相应地，人体为了适应季节变化，也会做出一定的反应或出现一些症状。

**高源：**那什么样的症状就表明我们体内湿气重了呢？

何颂华：主要是以下几个方面，第一呢，梅雨季期间，空气中湿度较大，人体内易产生湿邪，人往往觉得困乏、嗜睡。第二呢，就是在消化系统也有一些典型表现，比如说食欲下降、恶心，严重的可能会出现排便异常、腹泻等。另外，一些特殊体质的人会出现皮肤的真菌感染。实际上呢，湿气重的人一般分为两种类型：寒湿和湿热。寒湿的话呢，一般会出现大便溏薄，易腹泻，手脚冰凉的症状，舌苔白腻，舌头胖，有齿痕。湿热的话，一般会表现为口苦、舌苔黄腻。大家也要注意根据这些症状区分清楚，下面我们会针对不同体质的人采用不同的祛湿方法。

高源：有个观众问，他是两只脚肿，每天用薏苡仁、赤豆、冬瓜皮、玉米须泡脚，泡了就好了，过几天不泡又肿了，他担心长期用薏苡仁泡脚会导致钾流失，是这样吗？

何颂华：一般来说，中药不至于做到像西医那样利尿排钾而导致钾流失。如果普通人正常饮食的话，一般都不会缺钾。而如果反复用一些散湿利尿的中药，病情也跟着反复，那还是需要查一下真正的病因，弄清楚到底是什么原因引起的脚肿。

高源：也有朋友说，黄梅天多吃点辣，可以排湿，您觉得有道理吗？

何颂华：有一定的道理。中医一般有两种方法祛除湿邪，一种是吃苦可以驱湿，比如吃苦瓜；还有一种是芳香化湿，吃一些有芳香的食品或者调味品，也可以祛湿。当然，辛辣的食物也是可以祛湿的。但是究竟是吃苦还是吃辣来祛湿，要看人的具体体质。如果你是寒湿体质，那就要吃辛辣的来祛湿；如果你是偏湿热的体质，经常口苦、舌苔黄腻的，那就要吃一些苦寒的食物祛湿。

高源：也有的网友说，这样的天气饮食上应该“多吃苦，少肥甘”，

是吧？

何颂华：是的，因为这些肥腻甘甜的食物都是助湿的。所以梅雨季节，饮食应尽量清淡，少吃肥甘食物，“肥甘”即脂肪含量高的食物与甜的食物，尤其是像荔枝、芒果、榴梿等热性水果，这些水果助湿又上火，很不适合在黄梅天吃。但也不是所有的水果都不能吃，吃些“淡”的、味道不浓烈的水果，比如西瓜、葡萄等，是有助于除湿的。

高源：又有的网友说，这个黄梅天喝茶也是有讲究的，要少喝绿茶，多喝红茶、乌龙茶，您觉得这有道理吗？

何颂华：其实这几种茶也就是发酵程度的不同，如果完全发酵，那就是红茶，乌龙茶是半发酵的，绿茶是清明时节刚上来的茶。如果你的湿气重，特别是寒湿体质的人，应该尽量少喝绿茶，喝些发酵茶，比如红茶，可以帮助排出湿气、祛除寒邪。不仅梅雨季节是这样，全年都是适用的。

高源：那能不能在泡脚的水里面加一些除湿的中药，来祛湿呢？

何颂华：可以的。但这个也要分人的体质，寒湿体质的人梅雨季泡脚的话，可以适当加一些性温、芳香的中药材，帮助化湿，而那些湿热型体质的人不适宜用这些药材。可以用比平时略高一些的水温泡脚，这样可以帮助你微微出汗，从而带走体内湿气。

陆阿婆：我就是舌苔白，容易疲倦，嗜睡犯困，而且忽冷忽热，您看应该怎么办？

何颂华：像您这种情况啊，是一种随着年龄大了，气虚伴随脾虚的湿邪，但是看您对外部湿气的症状并不是很典型，所以我们考虑从中医的角度，可能还是要从补气方面来进行调理。可以考虑用些人参、黄芪

来补气,这样脾虚症状改善了以后,身体在排出湿气的同时,也不容易受到外界湿气的侵入。

蔡女士:我的舌苔又白又厚,晨起嘴巴苦,身上总出汗,吃不下饭,嗜睡,去看中医,医师说我是湿热。黄梅天时,这些症状就特别明显,您看该怎么办呢?

何颂华:从您描述的症状来看呢,您本身可能就是湿重的体质,所以在黄梅天里会更加难受。会出现多汗无力、舌苔厚、消化不良、关节疼痛等症状。像您这种情况,在这种黄梅天,应该采取一些措施,预防或减轻湿热的影响。首先在饮食上,您可以吃些化湿的食物,像薏仁、冬瓜,还有清热的食物,像绿豆、赤小豆等,再辅以藿香正气水、保和丸等药物;其次呢,在生活起居上也注意,比如下雨天早晚时分,家中窗户要关闭,不下雨的时候,白天要开窗通风。还要适当运动,促进身体气血循环,这样可以有效帮助排湿。还要注意运动后及时擦干身体出的汗,做好这些方面,相信肯定会对您在黄梅天时产生的症状有所缓解。



## 3

## 解酒攻略

## 节目嘉宾简介

上海中医药大学附属龙华医院消化内科的柳文主任医师，师从上海名中医马贵同教授，擅长慢性胃炎、消化性溃疡、炎症性肠病等消化系统疾病诊治，形成了以脾胃为中心的中医诊疗特色。

## 门诊时间

周一下午特需门诊。(最新门诊时间,请关注医院信息。)

高源：看您也是擅长消化道疾病的诊治啊，那酒喝多了的话，首当其冲的是不是消化道啊？

柳文：对的。首先，乙醇(酒精)从口腔进入到胃里，对食道和胃黏膜都会产生刺激；其次，酒精会加重肝脏负担，因为乙醇的吸收和分解都在肝脏部位；最后，喝酒进食后十二指肠处容易堆积食物，从而也会加重胰腺工作负担，影响正常的胰岛素分泌。除了对人的消化道首先产生影响之外，进入血液中的乙醇还会刺激血管内皮，加速血管硬化，对心脑血管也会产生不好的影响。总之，喝酒伤身是毋庸置疑的。

高源：在现实生活中，我们经常发现有的人“千杯不倒”，有的人



“一喝就醉”，这是什么原因呢？

柳文：其实，个人的酒量是和身体如何来解酒有关的。人体解酒是和两种酶有关，一种是乙醇脱氢酶，另一种是乙醛脱氢酶，它们都与肝脏有关。酒的主要成分为乙醇，进入人体后首先是乙醇脱氢酶把酒中的乙醇分解成乙醛，之后乙醛脱氢酶再把乙醛分解为二氧化碳和水，最后被代谢掉。所以，实际上是这两种酶的分泌是否丰富，决定了一个人酒量的大小。如果一个人这两种酶比较丰富，乙醇代谢能力就比较强，酒量就会比较好，反之，酒量就小。

高源：还有一个有趣的生活现象啊，就是有的人一喝酒就脸红，有的人怎么喝酒脸也不红，这又应该怎么解释呢？

柳文：这实际上还是与我们刚才上面讲的两种酶有关系。因为我们摄入的90%的乙醇都会在人体的肝脏部位代谢分解。在乙醇被乙醇脱氢酶分解成乙醛后，还需要乙醛脱氢酶进一步把乙醛分解成二氧化碳和水代谢掉。但是如果乙醛脱氢酶缺乏，那么乙醇就会以乙醛的形式大量滞留在身体中，而乙醛的积聚会造成大量毛细血管的扩张，从而出现脸红。实际上，乙醛不能快速代谢到人体之外，对身体会有危害，所以我们平常的说法“喝酒脸红的人能喝”完全是个误区，也应该不要再对喝酒就脸红的人劝酒了。

高源：那这个酒量能练出来吗？

柳文：其实和吃辣的道理相通，练酒量就是增强人体对酒精的耐受性。而要想提高人体对酒精的耐受性，就需要在比较长的一段时间一直不断地喝酒，降低人体对酒精的敏感度，实际上这种“锻炼”对人体是有很大伤害的。

高源：有听众朋友问，他患有十二指肠溃疡，是不是也不适合多