

北京电视台《健康北京》栏目组/主编

Q i a n g j i a n G u g e X u c h e n z a o

强健骨骼

须趁早

●直立行走是人类花了几百万年的时间进化完成的，这样虽然解放了双手，但是却给脊柱和关节带来了很大的麻烦，要在骨头受到伤害之前，为它打好基础。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



贵州科技出版社
GUIZHOU SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康北京 丛书

北京电视台《健康北京》栏目组/主编

Q i a n g j i a n G u g e X u c h e n z a o

强健骨骼

须趁早



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



贵州科技出版社
GUIZHOU SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

强健骨骼须趁早 / 北京电视台《健康北京》栏目组主编. —北京: 经济管理出版社, 2016.1
(健康北京丛书)
ISBN 978-7-5096-3457-8

I. ①强… II. ①北… III. ①骨疾病—防治 IV. ①R68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 247746 号

图书在版编目 (CIP) 数据

强健骨骼须趁早 / 北京电视台《健康北京》栏目组主编. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2016.1
(健康北京丛书)
ISBN 978-7-5532-0330-0

I. ①强… II. ①北… III. ①骨疾病—防治 IV. ①R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288261 号

策划编辑: 杨雅琳

责任编辑: 杨雅琳 马玉丹 胡仕军 熊兴平

责任印制: 司东翔

责任校对: 陈颖

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm / 16

印 张: 14.25

字 数: 218 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-3457-8

定 价: 48.00 元

• 版权所有 翻印必究 •

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

健康北京丛书编委会

顾问：

王彦峰 桑国卫 赵多佳 徐滔

主任：

张青阳 李小峰 杜研

副主任：

宁文茹 陈晔 施卫平 陈中颖 郭颖 王萌

委员：

陆平 赵越 张晨曦 刘昭阳 徐梦白 武冠中
宋景硕 罗中苑 李梦瑶 阎成锴

专家介绍



田伟，男，北京大学第四临床医学院北京积水潭医院院长，脊柱外科主任，主任医师，教授，医学博士，博士生导师。国务院特殊津贴专家，北京市突出贡献专家，中央保健局会诊专家，奥运会国家队特聘医学专家，北京市十大杰出青年；中华医学会理事，中华医学会骨科分会主任委员，中国医药生物技术学会计算机辅助外科学会主任委员；北京医学会副会长，北京市人大代表；香港骨科学院名誉院士，香港中文大学名誉临床骨科教授。国内外医学领域知名的骨科专家之一，从事骨科临床与研究工作30年。擅长上颈椎复杂畸形不稳定手术治疗、脊柱导航及导航辅助微创手术、腰骶部畸形及退变的治疗，脊柱韧带骨化症，国内最早常规采用手术显微镜，放大镜，微型磨削技术，超声磨钻，术中B超等先进技术开展脊柱手术的专家。



贺良，男，北京大学第四临床医学院北京积水潭医院副院长，创伤骨科主任医师，教授。《中

华外科杂志》通讯编委、《中华创伤骨科杂志》编委、中华医学会急诊医学常委、中华医学会骨科分会创伤学组委，从事创伤骨科专业多年，擅长于老年骨折，膝部损伤，骨质疏松。多次发表论文及著作。



刘晓光，男，教授、主任医师、博士生导师。2006～2012年任北京大学第三医院医疗院长，现任科研院长。从事脊柱退行性骨病、肿瘤、外伤、微创外科的临床、教学和科研工作。任国家突发事件卫生应急专家委员会委员；中国康复医学会颈椎病专业委员会主任委员、脊柱脊髓损伤专业委员会微创学组副主任委员、肿瘤学组常委兼秘书；中华医学会骨科青年委员会副主任委员（两届）、微创学组副组长；中华预防医学会卫生应急分会副主任委员；中国医师协会骨科分会常委、教育委员会副主任委员；中国中西医结合学会骨科专业委员会副主任委员；北京医学会骨科分会委员会秘书长；中国医院协会常委、医疗法制专业委员会副主任委员、自律维权委员会常委、护理分会常委、医保分会委员等职。获教育部高校科技创新二等奖（两项），北京市科学技术奖二等奖，北京市优秀中青年医师“名医奖”。中华医学会中青年优秀论文一等奖、中华骨科杂志优秀论文一等奖、首届COA国际会议和中国康复医学会优秀论文奖等。获得中国医师奖提名奖，全国劳动模范，首都劳动奖章，中共中央、国务院、中央军委联合表彰的全国抗震救灾先进个人等，承担科技部“十五攻关”课题、国家自然科学基金、

首都医学发展基金、国家卫生计生委、教育部等多项课题基金。在核心期刊发表论文 70 余篇，参与编写和翻译专著 6 部。

王以朋



王以朋，男，中国医学科学院北京协和医院副院长，骨科主任医师，教授，博士研究生导师。兼任中华医学会骨科学分会秘书、中华医学会骨与矿盐分会副主任委员、中华医学会北京分会骨质疏松分会副主任委员、北京市医疗事故鉴定委员会委员等。擅长脊柱、关节、骨质疏松，尤其擅长特发性 / 先天性脊柱畸形，腰椎滑脱、腰椎管狭窄等腰椎退变的诊断和手术治疗。

吕厚山



吕厚山，男，主任医师，教授，曾任北京大学关节病研究所所长，北京大学人民医院原骨关节科主任，骨关节科创始人。于 1990 年组织创建了国内第一个以关节炎外科治疗为主的专业诊治研究中心，领导开展了风湿病严重关节畸形患者的人工髋、膝关节置换术，为众多严重风湿病关节畸形患者解除了病痛。在人工关节置换技术及相关基础研究方面所做的工作处于国内领先水平，在手术难度、手术例数及治疗效果等方面均居国内领先地位。培养硕士、博

士生 60 余名，并开展了大量科研工作，承担国家自然科学基金、原卫生部自然科学基金及国家 863 项目等多项研究课题。主编了国内第一部人工关节外科学专著《人工关节外科学》，并参与编写《风湿病学》、《现代骨科诊疗手册》等著作。社会任职中华风湿病学会常务委员、中华骨科学会委员、亚太人工关节学会理事、中国生物医学工程学会常务理事、北京生物医学工程学会理事长、中华医学杂志中华外科杂志及中华风湿病学杂志编委，第六、第七届全国自然科学基金委员会生命科学部学科评审专家。曾获得北京市科技进步二等奖，2007 年国家科技进步二等奖。

陈坚



陈坚，男，北京大学人民医院骨关节科主任医师，教授。1986 年毕业于上海第二军医大学医疗系，毕业后一直从事骨科临床工作，积累了较丰富的骨科临床经验。1996 年进入北京医科大学人民医院骨关节中心学习工作。2000 年至 2001 年在德国 Hessian 骨科医院进修临床工作。现主要从事关节镜外科手术、关节疾病的诊断与治疗、骨科临床等方面的工作。近年来有 20 余篇论文发表于国内核心医学期刊杂志上，并参加 10 余本临床专著的撰写与翻译工作。



林剑浩，男，北京大学人民医院骨关节科主任，教授，博士生导师，北京市首批健康科普专家。兼任中国老年学学会脊柱关节疾病专业委员会副主任委员，骨关节炎国际研究协会（OARSI）执行委员，中华医学会膝关节外科工作委员会执行委员，《中华关节外科杂志》编委会副主编，《HSS Journal》和《International Journal of Rheumatic Diseases》编委等。从事各种关节炎的外科治疗，特别是下肢髋、膝关节置换和足踝病的矫形。从医 20 余年，有丰富的临床经验。



陈仲强，男，北大国际医院院长，教授，主任医师，博士生导师。原北京大学第三医院院长。兼任中华医学会骨科分会副主任委员，脊柱学组副组长、北京医学会骨科分会主任委员、海峡两岸医药卫生交流学会副会长、海峡两岸医药卫生交流学会骨科专家委员会主任委员、中国医师协会骨科医师分会胸腰椎学组主任委员、AO 国际基金会理事等。擅长于脊柱外科，尤其在颈椎病、胸腰椎疾病、脊柱畸形与创伤及滑脱的治疗等。采用自行设计改良的脊柱截骨技术治疗各种复杂脊柱畸形，达到国际领先水平；在对胸椎管狭窄症认识水平的提高及诊断与治疗水平的提高方面，做出了重要贡献；在椎间

盘疾病特别是胸椎及腰椎疾病的研究、诊断与治疗方面，以及腰椎体滑脱、再次复发病例的手术治疗等方面均具有较高的水平。

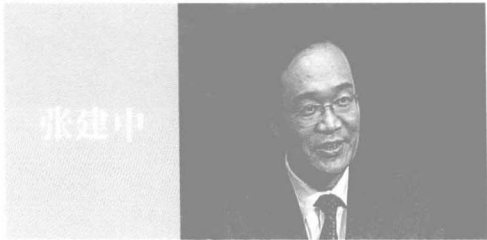


刘忠军，男，北京大学第三医院骨科教授，主任医师，脊柱外科研究所所长。兼任中国康复医学会脊柱脊髓委员会主任委员，中国医师协会骨科分会副会长，中华医学会骨科分会委员，AO 国际脊柱外科学会亚太区理事及中国理事会主席等。从事脊柱外科临床与相关基础研究，擅长颈、胸、腰椎退变，创伤，畸形，肿瘤等疾病的手术治疗及手术技术改进与创新。



寇伯龙，男，北京大学人民医院骨关节科副主任，主任医师，北京大学关节病研究所副所长。中国康复医学会人工关节组理事；北京市西城区劳动鉴定委员会委员；中华外科杂志特约编委。在近十年来先后参加了《人工关节外科学》、《临床骨科检查手册》等书的编写工作，多次在中华骨科及中华外科杂志上发表有关人工关节置换手术方面的论文。同时受中国生物医学工程学会的邀请，多年为各地骨科医师讲授人工关节置换的临床理论及经验。2004 年 10 月应邀参加

Zweymüller 人工关节 25 周年庆典，代表中国在大会讲演“人工关节在我国使用的临床总结”，获得国际同行的认可。擅长关节外科手术，人工关节全髋、全膝关节置换术，髋、膝关节翻修术。

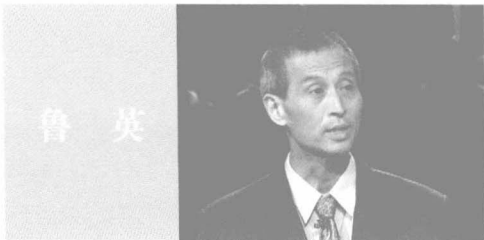


张建中，男，主任医师，教授，首都医科大学附属北京同仁医院骨科主任，足踝外科矫形中心主任，1999 年去美国巴尔地摩联合纪念医院足踝外科中心进修，回国后应用当前世界最先进的足踝外科理论和技术，在北京同仁医院骨科建立了国内首家足踝外科专科门诊，并成立了北京同仁医院足踝外科矫形中心。引进了 50 余项新的诊断治疗技术，其中一些在国内属首次引进或报道。是国内为数不多的专业足踝外科医生。10 年来，已为近万名患者诊治，获得了较好的疗效。在全国性足踝外科和骨科学习班上授课 100 余次，已培养 200 余名足踝外科和骨科医生。现担任中华骨科学会足踝外科学组副组长，北京骨科分会足踝外科学组组长，中国医师协会足踝外科工作委员会副主任，中国冲击波专业委员会副主任，足踝外科杂志主编。



海涌，男，首都医科大学附属北京朝阳医院骨

科主任，首都医科大学骨外科学系主任，主任医师，教授。留美博士后，博士生导师，享受国务院政府津贴专家。兼任中国医师学会骨科分会委员、脊柱工作委员会副主任委员，中华医学会骨科分会微创骨科学组委员，中国康复医学会脊柱脊髓专业委员会副主任委员，中国医促会骨科委员会常委等，国际腰椎学会、国际脊柱侧弯研究会、北美脊柱外科学会理事等。从医 30 年来从事骨科和脊柱外科的基础和临床研究，对脊柱的创伤、退变、畸形、肿瘤等疾患的诊断、治疗以及微创治疗有丰富的经验和心得，尤其擅长各种脊柱侧弯、后凸以及颈腰椎疾患非融合治疗，多种技术达到国际国内领先水平，先后成功完成 5000 余例脊柱外科手术。



鲁英，男，首都医科大学附属北京友谊医院骨科主任医师、教授。从事骨科临床工作 30 年，在关节外科、人工关节置换、关节镜外科及足踝外科等领域有丰富的临床经验。作为友谊医院足踝外科专业、关节镜外科及运动医学专业的创始人，一直从事相关的研究及临床工作。30 年来，他为来自全国各地的患者亲自完成关节镜视下各种手术 2000 例，各种足踝外科手术 1000 例以上，取得很好的疗效，获得广泛好评和良好的社会效益。曾是中华骨科学会足踝外科学会委员，现任北京医学会运动医学分会委员。



沈惠良，男，主任医师，首都医科大学教授，宣武医院骨科主任，博士生导师。从事骨科临床工作 30 年，对于骨科各类主要疾病的诊治具有较高水平。近年来主要研究方向为老年退行性骨关节疾病和骨创伤。对各类常规性脊柱疾患诊治经验娴熟。所开展的各类人工关节置换手术经治效果稳定。对于复杂骨创伤的治疗经验丰富，强调目标控制，分期治疗。针对老年人下腰椎疾患重视个体化治疗，效果良好。曾以第一或责任作者发表论文 20 余篇，参与编写和翻译专著 5 部。



曹光磊，男，首都医科大学宣武医院骨科，副主任医师，副教授，硕士研究生导师。目前主要致力于老年骨关节病，髋、膝关节置换及老年髋部创伤等方面的研究。现任中华医学会创伤分会青年委员。2006 年赴新加坡中央医院进修（该医院是获得 JOI（国际关节联合会）认定的世界第三大关节置换教学中心），对关节置换的一些现代理念有了更深层次的理解，在微创膝关节置换上取得了一定的经验。2009 年赴加拿大西安大略大学附属医院关节矫形科进修，师从著名教授 Dr. Bourne，进一步掌握了膝、髋关节置换的现代理论和技术。任职期间在国家

级专业期刊上共发表专业论文 11 篇。



张庆明，男，首都医科大学宣武医院骨科主任医师，副教授，硕士，1987 年毕业，被分配到首都医科大学宣武医院外科工作，1990 年确定骨科专业。2003 年取得硕士学位，长期从事骨科专业，在复杂创伤诊治、颈椎腰椎疾病、手外伤的处理、骨科常见疾病等方面有丰富的临床经验。曾多次出席欧洲、北美脊柱和创伤方面的学术会议。现主要从事脊柱外科和复杂创伤方面的临床工作。发表论文 10 余篇。



齐强，男，教授，北京大学第三医院骨科主任医师，医学博士。担任中华医学会运动医疗分会脊柱运动损伤学组副组长兼秘书；中国康复医学会脊柱脊髓专业委员会腰椎外科学组委员；中国康复医学会脊柱脊髓专业委员会脊柱畸形学组委员；中国医师协会骨科医师分会脊柱畸形工作组委员；国际脊柱研究学会（AOSpine）中国分会理事；中国残疾人康复协会脊髓损伤康复专业委员会委员；国际脊髓损伤学会中国脊髓损伤学会委员；中华医学会医疗鉴定专家；《中华外科杂志》特约邀审稿

专家；《中华骨科杂志》特约审稿专家；《中国运动医学杂志》特约审稿专家。



孙宇，男，北京大学第三医院脊柱外科主任医师，副教授，硕士生导师。兼任中国康复医学会脊柱脊髓专业委员会颈椎研究委员会副主任委员、中国康复医学会颈椎病专业委员会副主任委员、中国康复医学会颈椎病专业委员会青年委员会主任委员、中华医学会骨科专业委员会脊柱学组委员、北京医学会骨科专业委员会委员等。主要从事脊柱外科，重点为颈椎疾患，以及其他脊柱疾患。包括颈椎病、颈椎管狭窄、颈椎畸形、颈椎创伤；腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎滑脱等。近十年来应用颈椎非融合技术（颈椎人工椎间盘置换术）治疗颈椎病取得了良好疗效，达到国际领先水平。



关振鹏，男，医学博士，北京大学医学部教授，博士生导师，北京大学人民医院主任医师。1993年毕业于北京医科大学临床医学系，毕业后被分配到人民医院关节病诊疗研究中心，师从全国著名骨科及人工关节专家吕厚山教授，一直从事骨科临床工作，重点学习以人工关节置换

为主要手段的风湿性疾病的矫形外科治疗及围手术期处理原则。现主要从事风湿性疾病的外科治疗，重点是人工髋、膝关节置换术及围手术期处理，近期又开展了人工肩、肘关节置换以及先天性髋关节发育不良和股骨头坏死早期保头治疗的临床工作，目前每年完成人工髋、膝关节置换术 500 余例。近年来有 40 余篇论文发表在国内主要医学杂志上，其中 5 篇发表在 SCI 收录的国际主要医学期刊上。并主编和参编了数本临床专著。2002 年曾荣获教育部提名的国家科学技术进步一等奖，为第 4 完成人；2007 年荣获国家科学技术进步二等奖，为第 2 完成人。兼任中国老年学学会老年脊柱关节病专业委员会常务委员兼副总干事长、中华医学会骨科分会关节学组中国髋关节工作委员会委员、北京医学会骨科分会关节学组委员等。



刘延青，男，医学博士，北京大学第三医院骨科主任医师。北京中医药学会委员，新加坡中央医院临时注册医师。从事关节疾病治疗，膝关节置换手术、髋关节置换手术，单髁膝关节置换手术，膝、肩关节镜手术。参与获得中华医学会科技进步二等奖，北京市科技进步三等奖。

王健全



王健全，男，北京大学第三医院副院长，北京大学第三医院运动医学研究所副所长，主任医师，硕士生导师。兼任中华医学会运动医疗分会全国常务委员、秘书长，中国体育科学学会运动医学全国委员、国家队医疗专家组成员、北京医学会运动医学分会副主任委员。主要研究运动员的运动伤病的诊断和治疗，尤其擅长关节镜微创方面的手术，在髋、肩、膝关节镜方面较为熟练，如前、后十字韧带双束重建、肩关节盂唇缝合、肩袖缝合、肘关节骨关节病、髋关节撞击综合征手术、髋关节盂唇损伤手术等。

崔国庆



崔国庆，男，北京大学第三医院运动医学研究所副所长，主任医师，教授，硕士研究生导师。从事肩关节运动损伤，肩袖撕裂，肩关节脱位，肩关节镜技术；肘关节运动损伤，网球肘，肘关节镜技术；膝关节运动损伤，前、后十字韧带损伤的镜下处理，类风湿性关节炎及老年性骨关节病的镜下处理等。

张奉春



张奉春，男，中国医学科学院北京协和医院风湿免疫科主任医师，内科学系主任，博士生/博士后导师，中华医学会风湿病学分会常务委员，中华医学会风湿病学分会前任委员，第六、第七届主任委员，中国医师协会风湿免疫病专科医师分会会长，北京医师协会风湿免疫医师分会主委，北京医师协会内科医师分会主委。《中华临床免疫和变态反应杂志》主编，《中华风湿病学杂志》副主编，《中国骨与关节杂志》（原《中国骨肿瘤骨病》杂志）副主编。

栗占国



栗占国，男，教授，主任医师，博士生导师，北京大学人民医院临床免疫中心/风湿免疫科主任，风湿免疫研究所所长，北京大学医学部风湿免疫学系主任，国家杰出青年基金获得者，973首席科学家，CMB杰出教授及吴杨奖获得者，享受国务院特殊津贴。亚太风湿病联盟（APLAR）前主席，中国免疫学会临床免疫分会主任委员，中华医学会风湿病学分会前任主委，*Clinical Rheumatology*、*Int J Rheumatic Diseases* 副主编，《中华风湿病学杂志》总编，《北京大学学报》（医学版）副主编，《中华临床免疫与风湿病》总编，《医学参考报（风湿免疫专刊）》主编，多家期刊编委。从事风湿免疫

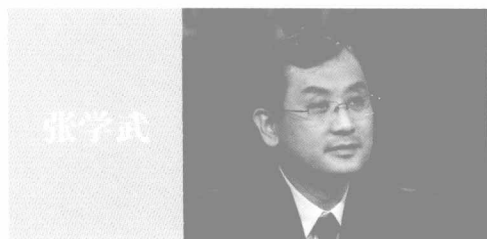
临床 30 余年。主要研究方向为类风湿关节炎的发病机制及免疫干预、系统性红斑狼疮及干燥综合征的早期诊断及治疗。致力于类风湿关节炎 (RA) 的基础和临床研究, 取得了具有理论意义及临床实用的一系列创新性成果。首次发现并证实了新的 RA 致病抗原及其致病机制, 是近年来国际 RA 领域最重要的进展之一; 为提高我国 RA 患者的正确诊断率、降低致残率做出了重要贡献。基于前期研究基础和成果, 建立了一系列免疫诊断方法; 起草并主持制定了《RA 诊治指南》, 大幅度提高了 RA 的正确治疗率; 完成了国内大规模的 RA 流行病学调查, 其成果被作为代表中国的 RA 数据引用。同时, 研究和建立了系统性红斑狼疮 (SLE) 的免疫治疗方法, 并被国外教科书引用; 是国际上风湿病免疫诊断及 SLE 优化方案的主要研究者之一, 其学术成就在国际风湿病学界产生了重要影响, 先后被选为亚太风湿病联盟 (APLAR) 主席和国际风湿病联盟 (ILAR) 主席。在国际著名的风湿病及免疫学杂志 *Immunity*、*Ann Intern Med*、*Ann Rheum Dis* 及《中华风湿病学杂志》等发表论文 400 余篇。主编、主译《类风湿关节炎》、《风湿免疫病临床实践》、《凯利风湿病学》及《风湿免疫病学高级教程》等专著 13 部, 参编 30 余部。作为 973 计划首席科学家、“十一五”和“十二五”课题等 RA 重大项目的牵头人, 研究成果已用于临床诊治或被国内和国际专著及教科书引用。已培养硕士、博士及博士后 90 余名, 其中已有多人担任学科带头人、科主任或在学会任职, 为推动我国风湿病事业的发展及国际化做了大量具体工作, 并为提高我国风湿病学科的国际影响力做出了重要贡献。



杨柳, 女, 北京大学第一医院眼科主任, 教授, 博士生导师。中华医学会眼科分会委员, 全国眼免疫学组副组长, 中国女医师协会眼科专家委员会常委, 北京眼科学会委员。主要专业领域是视网膜疾病、葡萄膜疾病的诊断和治疗, 擅长玻璃体视网膜疾病、黄斑疾病、复杂白内障等的手术治疗, 尤其对葡萄膜炎的个性化治疗、葡萄膜炎的多功能影像诊断及葡萄膜炎并发症的处理具有丰富的临床经验。提出视网膜葡萄膜疾病需要神经保护的概念。一直热心于公益事业, 积极推广眼病健康知识的普及, 多次在中央电视台、北京电视台、湖北卫视等进行眼病知识的讲座。曾于 1998 年参加第一批北京市“视觉第一, 中国行动”医疗队, 并多次参与中华健康快车活动, 为边远地区进行免费白内障手术。2014 年率领卫生计生委委派的第一批赴加勒比的国家医疗队, 先后赴巴哈马和多米尼克进行“光明行白内障复明活动”, 并亲自进行白内障手术。主要研究领域为视神经、视网膜的再生、修复和神经保护, 以及葡萄膜炎的结构和功能损害。所从事的视神经再生课题的研究, 在世界上“首次使再生的视神经从眼球长入脑内的靶组织”。主持并完成多项国家自然科学基金、国家 985 计划二期基金、国家教育部留学回国人员科研启动基金、北京市自然科学基金、国家“十一五”重大课题等多项课题的研究。主编出版了国家科学技术学术著作出版基金图书《葡萄膜炎图谱》。在国内外核心期刊发表论文多篇, 培养硕士研究生和博士研究生 20 余人。



张卓莉，女，医学博士，北京大学第一医院风湿免疫科主任，主任医师，教授，博士生导师。兼任中国医师学会风湿病分会常务委员，中华医学会风湿病学分会委员兼副秘书长，中华医学会心血管病分会肺血管病学组委员，国家医学考试中心风湿免疫专业组组长，北京大学医学部风湿病学系副主任。20年来始终工作在临床第一线，对于常见风湿病的诊断和治疗有丰富的经验，曾经在北京协和医院风湿免疫科工作17年，在英国帝国大学及荷兰阿姆斯特丹大学医学中心从事临床、科研工作四年，非常熟悉风湿病领域的进展和最新动态。



张学武，男，北京大学人民医院临床免疫中心/风湿免疫研究所教授，主任医师，医学博士，博士研究生导师。中华医学会风湿病学分会全国委员，中国康复医学会骨关节及风湿病分会全国委员，中华医学会北京市风湿病学分会委员，中国医师协会北京市风湿病学分会副理事长，中国老年学会骨质疏松分会常委。现为多家期刊审稿人、通讯编委。主要研究方向为自身免疫病的发病机制及免疫治疗。在类风湿关节炎、红斑狼疮、继发性骨质疏松、干燥综合征及痛风关节炎的诊治方面有较深造诣。2001

年曾在瑞士苏黎世合作研究骨关节炎及骨质疏松的发病机制，研究成果多次参加美国风湿病年会，亚太地区、全国和北京市风湿病年会等学术会议交流并多次做大会发言。2004年在国内首次提出未分化结缔组织病的基本概念；2011年在美国风湿病学年会上首次提出生物制剂可安全用于既往感染乙肝病毒的类风湿关节炎患者；2012年作为主要执笔人制定了我国首个GIOP诊疗共识；2013年在十余年临床经验积累下率先肯定了小剂量环磷酰胺治疗系统性红斑狼疮的疗效及安全性；近年来主持多项国家自然科学基金、APLAR基金、首发基金和ILAR基金的申请、落实和结题工作。十余年来先后在SCI及核心期刊发表论著50余篇，参与多部风湿病学著作的撰写。



陈适，男，北京大学人民医院风湿免疫科主任医师，副教授。1990年毕业于北京医科大学医学系，学士学位。自1990年以来，一直从事风湿免疫专业的临床工作，对风湿病的诊治具有丰富的经验，参与抢救多名危重病人，受到患者及家属的一致好评。在教学工作中，认真完成教学及继续教育工作任务，多次被评为教学及继续教育优秀教师。



穆荣，女，教授，硕士生导师。1995年毕业于北京医科大学医学部临床医学系（现北京大学医学部），2010年被聘为风湿免疫科教授。现兼任中华医学会风湿病学分会中青年委员会副主任委员、亚太风湿联盟学术委员会委员、海峡两岸医药卫生交流协会风湿病专家委员会常委兼副总干事、多家期刊编委等。多年的临床实践中对各种风湿免疫病的诊断及治疗积累了

丰富的经验，参与编写了10余部风湿病和免疫学方面的专著，发表文章50余篇。先后承担包括国家自然科学基金、“十二五”重大新药创制、973子课题等多项科研基金。曾获得欧洲风湿病联盟优秀论文奖、亚太地区抗风湿联盟travel grant、东亚风湿病联盟青年研究者奖、中华风湿病学优秀论文一等奖等多项个人学术奖励；并作为主要完成人获得中华医学科技进步二等奖及三等奖、高等学校科学研究优秀成果奖二等奖、北京市科技进步奖二等奖、华夏医学科技奖一等奖等。业务专长：类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征、血管炎和痛风等多种风湿病及疑难病例的诊断和治疗。

编者按

leaderette

2005年，随着人们对健康知识的关注，一档名为《祝你健康》的节目在北京电视台科教频道应运而生，栏目宗旨为“传播党和政府的医疗方针、传播科学医疗卫生知识、服务人民大众健康”。

2008年奥运会在北京召开，《祝你健康》更名为《健康奥运 健康北京》，成为宣传“健康奥运 健康北京——全民健康活动”的权威平台，其影响力不断扩大。奥运会结束后，2009年伊始，栏目正式更名为《健康北京》，北京市委宣传部决定将《健康北京》作为中国医药卫生事业发展基金会和北京电视台共同主办的专门向全市人民普及科学医疗卫生知识、服务人民的健康栏目，并成为《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009～2018年）》和《健康北京“十二五”发展规划》的宣传阵地。

从2005年到2015年这10年间，《健康北京》邀请医学专家、学者共计4520人次，制作栏目3285期，成为全国公认的宣传健康知识的品牌栏目。栏目以丰富的实用性信息、权威的专家资源、专业的解读视角、多媒体手段的综合运用，成为国内健康节目的标杆。三甲医院的专家始终是《健康北京》栏目的主角，保证了栏目的权威性、科学性，为观众提供了学习健康知识的高端平台，成为观众喜爱的健康类栏目，在权威医疗资源和普通百姓之间搭建起互通的桥梁。

随着栏目的日渐丰富，信息含量越来越大，不断有观众在微博、微信上留言，或通过北京电视台热线平台咨询栏目传播的健康知识，为此栏目组决定将相关知识整理加工、提炼编辑成册。在制作过程中，发放调查问卷，了解百姓对健

康的需求，在此基础上，完成“健康北京丛书”。本丛书精选了2006～2014年《健康北京》栏目播出的238位专家的精彩内容，其中，院士5人，院长、副院长60人，科室主任102人。丛书按照人体各大系统的疾病整理归类为10册，即可单独成册，又是一个完整的系列，内容既有日常栏目的患者故事，又有健康大课堂的专家讲解。将《健康北京》栏目多年资源进行整合，结合实际病例，概括出常见病及多发病的症状、检查、治疗、病因、预防，结合自测、鉴别，让读者对常见病有基本的了解，能做到正确判断、及早就医。为了方便读者了解每位专家的观点，丛书每册均按专家归类整理。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持，在此表示由衷的感谢。如有疏漏之处，恳请广大读者批评指正，并希望大家在阅读过程中提出宝贵的意见和建议。

《健康北京》栏目组

2015年11月

序言

preface

《健康北京》是北京电视台为筹备2008年北京奥运会于2005年开播的一个健康栏目，开播之初就作为宣传单位参加了在全市开展的“健康奥运 健康北京——全民健康活动”。历时近两年的健康促进活动，由于政府主导、社会组织推动、全民参与、新闻媒体大造舆论，成效显著，社会反响之大、影响之深，在北京是罕见的，不仅为成功举办奥运会创造了健康、安全、和谐的社会环境，同时也通过奥运会的成功举办，为北京乃至中华民族留下了一份宝贵的健康遗产，为北京全面建设健康城市开拓了道路。

为了继承和发扬“健康奥运、健康北京、全民健康促进活动”的经验，北京市政府决定，在十年内将北京建成拥有“一流健康环境、一流健康人群、一流服务”的国际性大都市，并于2009年制定和发表了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划（2009～2018年）》。2010年，市委市政府在研究“十二五”经济社会发展规划时，作出了建设健康城市的决策，2011年发表了《健康北京“十二五”发展建设规划》，在全国大城市中，第一个把健康城市建设列入经济社会发展规划。

为推动北京健康城市建设的发展，奥运会刚一结束，市委宣传部就决定将参加奥运会宣传的《健康北京》栏目由中国医药发展基金会和北京电视台主办，专门向人民群众宣传健康知识。《健康北京》是在筹备2008年奥运会和北京市推进健康城市建设发展的过程中产生的，同时它也是在这个过程中不断改革、创新和完善的。

《健康北京》开播十年来，栏目组的全体同志和北京地区的医学专家、学者，深入实际，调查研究，不断分析和掌握群众的健康需求，提高栏目的针对性和