

拨

通

健康热线



65152626

上海教育电视台 编



65152626



上海人民出版社

拔

通

健康热线



上海教育电视台 编

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拨通健康热线/上海教育电视台编.

—上海: 上海人民出版社, 2004

ISBN 7-208-05067-8

I. 拨... II. 上... III. ①常见病-防治-普及读物
②多发病-防治-普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 009154 号

责任编辑 苏义宁

黄建章

封面装帧 傅惟本

拨通健康热线

上海教育电视台 编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 9.5 插页 1 字数 200,000

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-05067-8/R·37

定价 18.00 元

本书编委会

主 编：张德明

副主编：汪天云 苏 晓

医学顾问：谈彬庸

执行副主编：沈圣道

编 委：刘 泰 狄善乙 周 荃 杨福祺 吕 臻

崔 松 汪 青 冯国雄

《健康热线》摄制人员

总顾问：刘 俊

制片人：沈圣道

顾 问：施 杞 谈彬庸 胡锦涛 颜世洁 朱炎苗
季伟苹

策 划：苏 晓

编 导：沈圣道 周 荃

编 辑：杨福祺 吕 臻

摄 像：汪 青 冯万祥 胡望波 李 鸣

灯 光：冯国雄 罗浩健 梁作明

美 工：王洪英

化 妆：刘 兰

音 乐：陈继红

录 音：田 曦 陈双红

字 幕：朱 静

技 术：初立平 胡允逸 谢瑞锴 蔡克尧 王禄益
李广德 李 奕

播 出：穆双生 张康春 施利琴

联 络：孙 帆 邱晔华 施锡范 徐元英

统 筹：刘 泰

监 制：张德明 陈保华



序

张德明

当城市的节奏一天天加快，当人们越来越追求健康、快乐的生活，以关注民生、服务社会为理想的上海教育电视台，把目光投向了健康——这一电视人还比较陌生的领域。1996年4月26日20:05，每周一档的现场直播节目《健康热线》在上海教育电视台的荧屏上诞生了。至今，她已经走过了八年的历程，在申城的万家灯火中牵起了一条条健康之线、希望之线、幸福之线。

《健康热线》栏目是上海教育电视台创新意识的结晶。敢于创新，善于创新，是教育电视台的品格。《健康热线》的问世，源自教育台关于教育与电视如何相得益彰的创新性思考，源自对健康教育的巨大热情，源自对健康理念的潜心解读。她首开全国电视卫生直播节目先河，遍邀沪上医界名流，《健康热线》坐堂行医。编导们致力于请最好的专家，陈灏珠、吴孟超、张涤生、汤钊猷、沈自尹等两院院士为首的数百位名医都先后来到荧屏，通过热线传呼、网络传送，与观众进行沟通，交流解惑，一时间，轰动申城。所有的特邀专家，都成为电视明星，每期直播后的专家门诊，就诊量成倍上升。《健康热线》被百姓们亲切地称为“我们的电视医院”。



拨通健康热线

序

《健康热线》也是教育电视台人文精神的体现。专家视界、平民精神,渴望通过自己的努力,使观众享有高品质健康生活,始终是这档栏目的不懈追求。栏目既有荧屏内的沟通,也有荧屏外的传情。一条专设的全年咨询热线天天爆满,许多求助求医的电话打到了摄制组的办公室,得到了热情的帮助。一些忠实的观众,不仅每期必看,甚至将节目录下来,细细琢磨。还有不少观众通过收看节目,提前发现了疾病的隐患,得以及时治疗 and 遏制。栏目还不定期地举办名医专家大会诊,往往是几千人早早地排起了长龙般的队伍,其中不少人一大早从江浙和上海郊县等地赶来,或扶老携幼,或举家前往。

《健康热线》还是激情奉献的产物。她是牵动全台神经的一项系统性工程。从背景的布置到节目的创意,各个环节密切配合,节目面貌常变常新,并没有因为长达数年的操作而激情泯灭、流于懈怠。尤为可贵的是,栏目的主创人员在与专家的磨合以及自身的勤奋中,已经具有准专业化的造诣。邀请来的专家们大多医务繁忙,难以约定,但为了节目的顺利直播,不管远在外地讲学还是开会,他们总是在规定的直播时间之前风尘仆仆地赶到。有的刚走下手术台,又进了演播室;有的刚看完几十个人的特约门诊,就匆匆赶来……没有他们,就没有《健康热线》成功的今天。

如今,从周播的《健康热线》到日播的《天天健康》,教育电视台的健康栏目已经成为沪上家喻户晓的品牌节目。留在观众记忆里的,不仅仅是编导、专家们的倾力奉献、诚意沟通,更是教育电视台藉荧屏传达出的绿叶对根的情义。教育电视台又被称为“绿叶台”,她永远根植观众,情系蓝天。现在,《健康热线》的编

拨通健康热线

序



导将这八年中的部分节目汇编为书,以便突破时空的界限,让健康的知识更为广泛地流传,进一步造福为民。我相信,它必将受到广大观众的欢迎。

是为序。

(作者为上海教育电视台台长)



CONTENTS

目录

序	张德明	1
1. 中医治疗颈椎病		1
施 杞	(上海市中医药学会会长、主任医师、教授)	
石仰山	(上海市黄浦区中心医院名誉院长、主任医师、教授)	
2. 骨质疏松症		17
石印玉	(上海市中医药研究院骨伤科研究所所长、主任医师、教授)	
江伟达	(上海岳阳中西医结合医院骨伤科主任医师、教授)	
3. 月经失调		31
俞 瑾	(妇产科医院主任医师、教授)	
段 涛	(上海市第一妇婴保健院副院长、主任医师、教授)	
4. 高血压		46
陈灏珠	(中国工程院院士、上海市心血管病研究所所长、主任医师、教授)	
何立人	(上海岳阳中西医结合医院中医内科主任医师、教授)	
5. 男性更年期保健		58
王益鑫	(仁济医院男科学研究室主任、主任医师、教授)	
程怀瑾	(中福会国际和平妇幼保健院泌尿外科及男科主任医师、教授)	



拨通健康热线

目 录

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| 6. 糖尿病 | 71 |
| 贾伟平 (上海市第六人民医院副院长、内分泌科主任医师、教授) | |
| 盛正妍 (上海市第一人民医院内分泌科主任、主任医师、教授) | |
|
7. 老年记忆障碍 |
86 |
| 陈生弟 (瑞金医院神经内科主任、主任医师、教授) | |
| 邵福源 (长征医院神经内科主任医师、教授) | |
|
8. 肺癌综合治疗 |
100 |
| 廖美琳 (上海市胸科医院肺内科主任医师、教授) | |
| 周允中 (上海市胸科医院胸外科主任医师、教授) | |
|
9. 子宫肌瘤 |
113 |
| 孙廷慰 (上海市第一人民医院妇产科教研室主任、主任医师、教授) | |
| 章桂红 (中福会国际和平妇幼保健院妇科主任、主任医师、教授) | |
|
10. 妇女更年期保健 |
129 |
| 周佩英 (上海市第一妇婴保健院主任医师、教授) | |
| 张绍芬 (妇产科医院主任医师、教授) | |
|
11. 肥胖与减肥 |
140 |
| 焦东海 (上海市香山中医医院中医科主任医师、教授) | |
| 朱抗美 (曙光医院副院长、主任医师、教授) | |
|
12. 焦虑与抑郁 |
155 |
| 严和骏 (上海市精神卫生中心主任医师、教授) | |
| 萧泽萍 (上海市精神卫生中心院长、主任医师、教授) | |



- | | |
|----------------------------------|---------|
| 13. 大三阳与小三阳 | 172 |
| 邵祥惠 (华山医院传染科主任医师、教授) | |
| 陈建杰 (曙光医院肝科主任、主任医师、教授) | |
|
14. 早防早治乳腺癌 |
188 |
| 邵志敏 (肿瘤医院乳腺外科主任、主任医师、教授) | |
| 李 克 (上海市第一人民医院普外科主任、主任医师、教授) | |
|
15. 头痛 |
201 |
| 李文贤 (华东医院神经内科主任医师、教授) | |
| 赵永波 (上海市第一人民医院神经内科主任、主任医师、教授) | |
|
16. 痔疮的防与治 |
215 |
| 陆金根 (龙华医院院长、主任医师、教授) | |
| 曹永清 (龙华医院肛肠科主任、主任医师、教授) | |
|
17. 心力衰竭 |
229 |
| 严世芸 (上海中医药大学校长、主任医师、教授) | |
| 蒋梅先 (曙光医院心脏内科主任、主任医师、教授) | |
|
18. 漫谈亚健康 |
244 |
| 谈彬庸 (中华医学会上海分会顾问、主任医师、教授) | |
| 杨秉辉 (上海市科学技术协会副主席、中山医院内科主任医师、教授) | |
|
19. 家庭药箱 |
260 |
| 俞卓伟 (瑞金医院副院长、主任医师、教授) | |
| 祝培珠 (中山医院全科医学科主任、主任医师、教授) | |



拨通健康热线

目 录

20. 青春期保健

276

徐 虹 (儿科医院内科主任、主任医师、教授)

张劲松 (新华医院儿童与青少年保健科副主任、主任医师、教授)

雷允上
上海雷允上健康热线



健康热线

65152626

1. 中医治疗颈椎病

嘉 宾:

施 杞

1963年毕业于上海中医学院医疗系,现任中国中医药协会副会长、中国中医骨伤科学会副会长、上海市中医药学会会长、主任医师、教授。从医40多年,擅长颈椎病、腰椎间盘突出症、脑外伤、小儿麻痹症等病的中医及中西医结合治疗。发表专业论文70余篇,主编医学专著15部。多次获国家及上海市科技进步奖,曾获上海市卫生先进工作者荣誉称号。

石仰山

1950年起师从其父名医石筱山,是石氏伤科的第四代传人、上海市名中医,现任中国中医研究院特级研究员、上海市黄浦区中心医院名誉院长、主任医师、教授。从事中医伤科临床工作50年,注重研究和发展石氏伤科之精华,具有极高的诊治经验,目前已总结出内服外用制剂10余种,发表医学专业论文10余篇、专著多部。

主 持:

周 荃

上海教育电视台《健康热线》编导。



拨通健康热线

1. 中医治疗颈椎病

健康知识

颈椎病是指颈椎骨质增生,刺激和压迫了颈神经根、脊髓、椎动脉和颈部的交感神经等而引起的一种症状复杂的症候群。临床主要表现为颈、肩臂、肩胛上背以及胸前区疼痛,臂手麻木,肌肉萎缩,重者甚至四肢瘫痪。颈椎病可发生于任何年龄,其中以40岁以上的中老年人最为多见。根据临床症状,一般把颈椎病分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型及交感神经型。

周 荃: 在以前,人们常常习惯把颈椎病看成是一种老年病;而如今,随着工作和生活方式的改变,颈椎病的发病率已逐渐在青年人群中扩大。但令人遗憾的是,在这部分人群中却有相当数量的人并不重视,甚至全然不知自己已悄悄患上了颈椎病。今天我们请来两位著名的中医专家与大家谈谈有关中医治疗颈椎病的话题。我们的目的是想让大家对颈椎病有一个新的认识。下面,我们先请大家看一个电视短片。

[录像画面:] 颈椎病是因颈部椎间盘退行性改变,并因劳损或感受风寒湿邪(包括咽喉部感染)加重退变,导致颈部动静力平衡失调,产生椎间盘突出(或膨出)、韧带钙化、骨质增生,从而刺激或压迫颈部肌肉、神经、脊髓、血管而出现的一系列临床症状和体征的综合征。随着人均寿命的延长,低头工作方式人群的增加,电脑、空调、汽车的广泛使用,人们受到寒湿等外邪侵袭的机会增多,所以颈椎病的发病率也呈逐年上升趋势。据权威资料统计表明,颈椎病的患病率已超过腰腿痛,为当前骨伤科门



诊中的第一类疾病。]

周 荃：由此可见，颈椎病已经成为现代社会、现代生活中的常见病和多发病了。中医治疗颈椎病有很多自己的特色，今天是一个很好的机会，如果观众有什么疑问，可以拨打《健康热线》节目的咨询电话 65152626。下面我们先来回答第一个问题，是宝山路张先生的问题。他妻子今年 36 岁，是厂里的勤杂工，最近右手麻木，肩部疼痛，请问这是不是颈椎病？要去医院做检查吗？请教施教授。

施 杞：好的。张先生提出的这个问题，我觉得非常好。从刚才播放的电视片中，我们已经知道什么是颈椎病了。颈椎病是由于颈椎的椎体和相连的椎间盘以及有关韧带的退行性改变，产生了一系列物理性的压迫、化学性的刺激、免疫性的影响，使有关的血管、神经、脊髓产生一系列的临床症状，这样的综合症状，我们称之为颈椎病。譬如像张先生提到的他妻子手部麻木、肩部疼痛，确实是颈椎病的常见症状，但是也不是说只有颈椎病才会产生这些症状。因此，出现了这些症状，可以怀疑是不是颈椎病，但要确切诊断，还应到医院去进行一些必要的相关检查，这样才能明确诊断，进行对症治疗。

周 荃：颈椎是我们人体非常重要的部位，它也可能会牵扯到其他器官或其他部位，所以需要去医院做一个相应的检查。接下来是建国西路王先生的问题，与前面的问题有些类似。王先生今年 63 岁，退休在家，近几天感到走路无力，上肢疼痛、不灵活，请问要做哪些检查？石教授，如果发现自己颈椎有问题，要做哪些检查呢？

石仰山：首先要做 X 光检查，如果检查下来有问题，可以进一步



拨通健康热线

1. 中医治疗颈椎病

做 CT 或者核磁共振,也可以做 TCD,看看有无脑供血不足。

周 荃:像刚才这位 63 岁的王先生,有可能属于哪种类型的颈椎病,应该做哪些检查呢?

石仰山:根据刚才王先生提供的这些资料,我个人看法,他可能是由于颈椎当中的神经根有点受压迫,引起了走路无力、上肢疼痛的症状。但需要进一步做检查,我建议先拍一个 X 光片。

周 荃:王先生提供的情况还不太详细,一时还很难明确下结论。希望您先去医院做一次 X 光检查,等检查结果出来后,再进行下一步的治疗。那么,在一般情况下,对颈椎病是如何分类的?

施 杞:根据颈椎的退变情况,压迫和影响组织的程度,我们一般把颈椎病分为五种类型:颈型、神经根型、交感神经型、椎动脉型,还有比较严重的脊髓型颈椎病。

周 荃:接下来我们再来解答凉城新村黄先生的一个问题。他的孩子 23 岁,刚刚参加工作,由于近来工作繁忙,感到颈部不灵活,有疼痛,医院诊断是颈椎病,请问如何治疗?要注意些什么吗?很年轻,才 23 岁。

施 杞:过去一般认为颈椎病是个退行性病,是一个老年病,年轻人很少有。但是现在由于我们工作环境和生活环境改变了,我们发现确实有很多年轻人发生了颈椎病。在工作繁忙,十分疲劳的情况下,出现颈部不灵活,特别是出现疼痛症状,可以怀疑是颈椎病。但我认为也不能动不动就下结论一定是颈椎病,所以我建议他还应该到医院去做进一步检查。

周 荃:今年 23 岁,还特别年轻,如果有颈椎病的话,严重程度相对来说也会小一些,应该抓紧时间把这些症状解决掉,不要影



响日后的工作和生活。

施 纪：对于这类年龄的青年人，恐怕要立足于防，要预防病情进一步发展。我估计他退行性的改变还是很轻很轻的，甚至目前还没有，所以在现在这个时候要特别注意预防。譬如不要过分长时间低头工作，要注意颈部的保护等等。我现在不知道他是干什么工作的，如果是和电脑打交道的就比较麻烦，要特别当心。现在年轻人上网，一上就是几个小时，甚至是 10 多个小时，这样特别容易引起颈部的疲劳，椎间盘的压力也会大大增加，容易产生一系列的弊病。

周 荃：对于年轻人来说，患有颈椎病绝大多数原因可能是由于工作压力太大，长时间工作太劳累的缘故。不良的体态和姿势，是不是也能引起颈椎病？

石仰山：不良的习惯最容易引起颈椎病，特别是一些人习惯于躺在床上看报，或者倚靠在沙发上看报纸，长期下来会引起肌肉劳损、疲劳，很容易得颈椎病。

周 荃：石教授给我们观众提了一个醒，有这种习惯的人要特别注意了。我们来看看光复西路林女士的问题。她今年 48 岁，平时有头昏和手麻，医生说是美尼尔氏症，但有人说可能是颈椎病，请问应该怎么来处理这个问题呢？美尼尔氏症有时候也会有头昏，颈椎病有可能也会有头昏，对这种现象如何区分呢？

施 纪：这个问题提得很好。我们平时在临床上确实发现头昏这个症状最多见的就是两个病：一个是美尼尔氏综合征，另外一个就是颈椎病。美尼尔氏综合征产生的基本原因是由于耳蜗淋巴回流的一些障碍，所以它是属于耳鼻喉科的疾病。而我们颈椎病引起的眩晕，它主要是由于椎动脉受到了压迫，引起脑部基