19位演说家

¤ 科学、睿智、生动、幽默 ¤ 告诉你原创、权威、实用的健康知识

¤ 粉碎一个个充斥于微博、微信的健康谣言

人人参与科普·人人会讲科普

上海市卫生和计划生育委员会
上海教育电视台 组编

健康演说家

与医学专家 贾伟平 教授·著名主持人 曹可凡·资深媒体人 胡展奋 精彩互动

·经验的分享 ·观点的碰撞·专业的点拨·温情的关怀

那些年我们一起追过的垃圾食品
你要不要签约家庭医生
男人的魅力——雄性激素
掀起睡眠的盖头来
蛀牙那点事／连环秒杀案
家门口的医生

来吧，孩子
“肠”治久安
谁动了我们的颈椎
整形，你不知道的秘密
解开肺小结节的“心结”
乱补，于事无补

为高龄骨折老人撑起一片蓝天
“关”爱健康，始于足下
莫让脑卒中击倒你
今天你拉了吗
我献血，我健康，我时尚
工作突出，椎间盘别突出

上海科学技术出版社

健康演说家

上海市卫生和计划生育委员会
上海教育电视台
组编

上海科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

健康演说家 / 上海市卫生和计划生育委员会，上海教育电视台组编．—上海：上海科学技术出版社，2015.6
ISBN 978-7-5478-2658-4
Ⅰ. ①健… Ⅱ. ①上… ②上… Ⅲ. ①保健－普及读物
Ⅳ. ① R161-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 102787 号

健康演说家

上海市卫生和计划生育委员会
上海教育电视台
组编

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版
（上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235）
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
上海中华商务联合印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 9.25 字数 150 千
2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5478-2658-4/R · 919
定价：29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，请向承印厂联系调换

健康演说家

上海市卫生和计划生育委员会
上海教育电视台
组编

上海科学技术出版社

不必独自忧伤和苦闷，
献给你百分之百的努力与赤诚，
正因你我风雨同舟，
与命运抗衡，
才让你康复痊愈，
重返美好、精彩的人生。

拿什么报答你？我最亲爱的患者！
在传言面前，
别让耳目被迷信蒙困，
献给你最准确的知识与例证，
正因你我携手同行，
为求知远征，
才让大家健康快乐，
共享生命的丰盛！

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

拿什么报答你？我最亲爱的患者！

拿什么报答你？我最亲爱的患者！
在病痛面前，
你是那么勇敢而坚韧，
给予我百分之百的理解和信任，
正是跟你并肩战斗，
与病魔抗争，
才让我褪去青涩，
成为一名自信、从容的医生。

拿什么报答你？我最亲爱的患者！
在困难面前，

编委会

编委会主任

黄红　蒋红

编委会副主任

邬惊雷　李忠阳　刘刚

编委（按姓氏笔画排序）

丁利民　王彤　刘莎　李光耀　沈圣道　宋国梵
张伯安　陆生　金晔　俞军　恽友江　栗芳
顾沈兵　徐速　殷启明　崔颖　潘明华

主编

王彤　张伯安　陆生

副主编

周荃　袁莉　刘雪梅

编辑人员（按姓氏笔画排序）

王子强　李鸣　余薇　陈容焕　陈德芝　周杰
周晓波　袁媛　顾琳　钱真　奚晓蕾　黄华

序 6 △董关鹏

不忘初心 方得始终 8 △贾伟平

年轻的医者之魂 10 △曹可凡

手中这20分 12 △胡展奋

乐见《健康演说家》的播出 14 △杨来辉

年轻的战场 16 △王彤

董关鹏
中国公共关系协会副会长
中国传媒大学媒介与公共事务研究院院长

序

手写病历，口说术语，面戴口罩，不苟言笑，这大概就是公众对医生的普遍印象。医生不仅要关注医疗技术的提高，更应加强与公众的沟通，弥合医患之间日益扩大的信息鸿沟，有利于公众健康素养的提高，有利于患者建立合理的就医预期，从长远来看有利于构建和谐的医患关系。

我国城乡居民的健康素养总体处于较低水平。国家卫生和计划生育委员会于 2014 年底发布的《中国居民健康素养监测报告》显示，2013 年我国城乡居民健康素养水平为 9.48%，意味着我国成年人仅十分之一具备基本的健康素养。与此同时，我国公众缺乏合理的就医预期，“我花了这么多钱，找了最好的医院和最有名的医生，用了最先进的设备，为什么治不好我的病？”这是全国知名三甲医院每天都在面对的问题，患者却不理解“医生能治病，但不能包治百病”这个简单的道理。

互联网为公众提供了海量的健康信息，但质量良莠不齐，充斥着大量商业广告和虚假宣传。公众对健康的巨大需求给张悟本等“伪名医”提供了绝佳的温床，“张悟本”们甚至没有行医资格，却凭三寸不烂之舌独步江湖，一个个“语不惊人死不休”，在电视、报刊和互联网上频频亮相，误导了不少公众。

由上海市卫生和计划生育委员会与上海教育电视台等联袂打造的《健康演说家》是全国首档医学电视演讲节目，19 位来自上海各医疗机构平均年龄 34 岁的青年医生将一扫人们对医生不苟言笑、不善言辞的刻板印象，用老百姓听得懂、学得会、记得住的语言，传播权威健康知识，演绎医学人生

情怀，讲述感人医患故事。《健康演说家》的内容涉及家庭医生、无偿献血、睡眠质量、蛀牙、垃圾食品、椎间盘突出、整形医疗等广泛话题，选题专业、内容亲民、实用时尚。《健康演说家》的成功将产生强烈的示范效应，为在全国医务工作者中传播“人人参与科普，人人会讲科普”的理念开创新的征途。

《健康演说家》是以全媒体为传播方式全新打造的新型节目，由上海市卫生和计划生育委员会、共青团上海市委员会、上海教育电视台、上海市医药卫生青年联合会共同主办，由上海市健康教育所提供专业支持，腾讯大申网进行独家网络战略合作，并由《新闻晨报》昕健康传媒和“青春上海”微信平台提供新媒体支持。主办单位的权威性和全媒体平台决定了《健康演说家》不同于以往的电视节目形式，它的“互联网基因”十分明显——不是“一个人的演讲”，而是“演讲＋互动”；不是从医学专家的角度设置议题，而是面向公众公开征集话题；播出效果评价不是进行简单的收视率调查，而是通过上海发布、腾讯大申网、健康上海 12320、青春上海、昕健康融媒体微博和微信等新媒体平台大力推送，并将在上海教育电视台的公众微信平台上开设微信投票，产生观众中最具人气的“健康演说家”。

上海市卫生和计划生育委员会在破解当下医患关系难题的努力中不畏惧困难，敢为天下先，不断尝试通过文化和媒体的力量传播权威医学信息，构建和谐医患关系。2012 年，以上海的医院为原型、真实再现医患关系的电视剧《心术》一经播出就引起热议；2014 年，全国首档反映医生工作的大型真人秀节目《急诊室故事》在东方卫视播出，节目直击中国医疗工作现状，还原真实医患关系，赞颂生命尊严，传递正能量。

今天，我们欣喜地看到，上海再次开创先河，广泛发动上海医学界的青年医学工作者，积极主动投身于健康科普传播，用全媒体平台，以全新的理念，传播医学健康知识，提升全民健康素养。点点滴滴的真诚沟通，终将汇聚成惊人的力量。

贾伟平
上海交通大学附属第六人民医院院长

不忘初心 方得始终

上电视，对我来说，并不陌生，为《健康演说家》做点评专家却是第一次。作为一名健康科普的资深推广者，看到现在的年轻医生有如此炫丽的舞台展示自己的健康科普风采，我深深地为他们感到骄傲。

19 位演讲者各具特色，来自我们医疗系统的各个领域。有每天迎接新生命的助产士，有急诊室的神经内科医生，有社区居民家门口的家庭医生，还有影像科医生。他们都带着自己的观点，情绪饱满地站在舞台上，或风趣，或亲切，把一个个专业的医学知识用浅显易懂的语言配合着演示软件与观众们分享着，还机智幽默地与我们三位点评专家进行交流互动。

我想夸夸三位健康演说家。

《蛀牙那点事》的演讲者柯国峰是位 90 后青年，俊秀的外表，阳光的性格，感染了现场的每一个人。作为一名医生，性格开朗阳光是患者的福祉。因为，医生很多时候不仅要治愈疾病，更要能开导宽慰患者，一个爱笑的医生带给患者的一定是温暖和信心。

上海交通大学医学院附属瑞金医院的乐飞医生带来的话题是《“肠”治久安》，演讲可谓洋洋洒洒，抑扬顿挫，互动时我问了他好几个不是那么容易回答的问题，他都从容应对，巧妙回答。可以看出他虽然年纪很轻，但是知识储备相当丰富，而且善于学习，懂得聆听。博览群书，勤于思考，是每一位年轻医生都应该具备的特质。在他身上，我看到了这种特质。

还有我们医院的骨科医生彭晓春，一个坚韧的越野马拉松跑者。我忍不住给了他三个赞。因为大家都知道医生的工作非常辛苦，需要强健的体魄来

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

支撑。彭晓春现身说教，他通过跑步从胖仔变身帅哥；通过跑步更好地研究自己的专业骨伤科；通过跑步为繁重的医务工作做体力上的储备。我感受到他内心强大的力量，我们应该更多一些这样的医生。

健康科普关乎民生，意义重大，影响深远，需一以贯之，广而告之！

作为上海市政府和上海健康教育所的首席科普专家，我坚持在每年的“糖尿病日”做演讲已经十几年了。为了做科普，在我院新大楼“寸土寸金”的门诊区域，我们专门将 15 楼辟作“健康大讲坛”，精心组织各个学科的专家根据社区群众的需求，天天开讲——从 2009 年 2 月开始，健康讲座与义务咨询就没有停过，除此之外，还不定期地举办周末大型免费医疗咨询活动。渐渐地，患者、家属乃至周围社区居民，甚至上海其他区县的居民，都知道这里有一个雷打不动的医学科普知识宣教平台。

作为一名内科医生，我每天都要面对许许多多的患者，如何让每一名接诊对象在最短的时间内能听懂你的话，将复杂的医学知识叙述得简单易懂，激发患者主动参与治疗，给他一个快乐的医疗过程，这是我一直在思考和探索的一个课题。

我常说，患者是健康的持有者，医生是健康的守护者。双方本来应该是一对好伙伴，是为“生命梦”共同努力的统一体，在这里，沟通和信任非常重要，而沟通的一个很重要的方面，除了有关爱还要有技巧。

“管住嘴，迈开腿”“大肚子细腿，当心糖尿病”“晚上少吃一口油”“每天走路 30 分钟”，这些顺口溜都是我几十年来做科普时总结出来的治病法宝。朗朗上口，简单易记。为了始终做到医学科普化，我最近牵头的国家“973 计划”《2 型糖尿病病理生理变化的分子机理研究》项目，也出科普书，画漫画插图，做微视频，力求最大的民众接受度。

此次上海市卫生和计划生育委员会与上海教育电视台举办的《健康演说家》节目，它最大的意义不仅在于通过电视这个时尚的载体进行健康科普来让民众受益，它还给当今每一位年轻医生一个启示，做一名好的医生不仅要有高超的医技、有仁心，更要学会沟通、善于表达。充满爱和智慧的语言沟通有时比药更灵！

请记得，医药是有时而穷的，唯有不竭的爱能照亮一个受苦的灵魂。而有时去治愈，时常去帮助，总是去安慰，这是我们每一位医者光荣的使命。时刻提醒自己为了什么而出发，怀揣梦想，砥砺前行，总有一天能抵达彼岸。

曹可凡
著名主持人

年轻的医者之魂

我清楚地记得自己第一次上手术台时，老师将柳叶刀交给了我。我闭着眼准备切开皮肤，脑海里浮现的是自己无数次模拟演练的画面，然而并没有预想中那般顺利，第一刀没有划开，我心急一用力，再一刀下去，切口直往外冒血。最后在老师的指导下，我以锯齿状的切破口，完成了我的“第一次”。这是 20 多年前的事了，可当看到年轻的健康演说家们在舞台上青春飞扬时，往事依然历历在目。

在 19 位青年医生的讲述中，第二军医大学附属长海医院苏佳灿医生尤为令人难忘，他为高龄骨折老人撑起一片蓝天，为提高高龄病患的生活质量，勇于担当、敢于突破。而他一片赤诚之心的原点来自于患同样疾病过世的祖母，为了不让更多的人承受失去亲人的苦痛。两位“家庭医生”张世娜和陆萍温情、平实、真诚的讲述，也让人体会到社区医生为普通市民把好健康第一关的使命感。老吾老以及人之老，年轻医者的这份仁心，令我也忆起了自己的初心。

那是在我已经能不慌不忙地站在手术台，不紧不慢地开腹动刀之后，可能是自恃已经看过了很多患者，可能是觉得阑尾炎切除手术流于普通，然而当我开腹之后，却怎么也找不到盲肠、阑尾，那一瞬间，冷汗直冒。慌张之下赶紧把老师请来，才发现患者是个“镜面人”，心脏、胃、肝、脾等内脏的位置和普通人恰恰相反。术后老师只问了我一句话：“你有认真给他查过体格吗？”是的，如果术前我能花时间仔细检查，肯定能在上手术台之前就发现这个体征特点。我羞愧难当又后怕不已，老师接下来的一句话又刺中了我：“患者是将自己托付给了你，要记得你手里拿捏的是一条生命！”

你将生命交给了我，面对托付我不敢有一丝一毫的懈怠。这就是让每一位医生，每时每刻都兢兢业业、如履薄冰的原因所在。因为一个疏忽，一个大意，后果都将是以生命为代价。我的恩师，上海交通大学医学院附属瑞金医院消化内科的创始人唐振铎教授，他的医学素养、医技储备浩瀚如海，他可以持续 4 小时为我们讲解腹痛与发热，各种类型、症状特点条分缕析、丝丝入扣。一部部砖块厚的医学百科全书他倒背如流，遇到特殊病情，他随口就可指点我们查阅哪部典籍中第几页的内容，犹如“医神”。唐教授也喜欢培养学生主动思考的习惯，在 CT、B 超等影像学检查还没有普及的年代，遇上疑难杂症，他会让我们先来列举可能的病种，而我从一位 17 岁男孩身上的蛛丝马迹判断出他可能罹患胰腺癌，之后病情也得到了证实。

在这些医学大家的指引下，我逐渐养成了严谨细致、善于探究的习惯，也越发感受到，成为一名医者，不仅要有仁心，也需要仁术。而仁术的取得，无他，需积累与反思。而欣喜的是，昔日在我的老师、前辈们身上所看到的，在健康演说家这个舞台，我也窥探到了几分。

复旦大学附属华东医院影像医学科的孙奕波医生，把令人纠结的“肺小结节”，如何判断，如何对待，解释得淋漓尽致、清晰透彻；“90 后”医生柯国峰，将“蛀牙那点事”结合他的从医经历，演绎得绘声绘色；上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院的侯霄雷医生，把“便便”这个看似难登大雅之堂的话题，讲得深入浅出、幽默风趣。这些年轻的医生，不仅有精湛的医技，还能把复杂艰深的医学知识，融入百姓的日常话题，阐述简洁明了的见解，提供实惠、接地气的解决方案。我想，这就是唐振铎教授等医学巨匠想要传递给我们后辈医生的医者之魂吧。

复旦大学附属中山医院的陈海燕医生，不仅有一双善甄疾病的“慧眼”，更有一双擅绘丹青的妙手。她将肺动脉栓塞的高危因素入画，亲手创造了“连环秒杀案”的漫画系列，辅以绘声绘色、活灵活现的探案故事，令人耳目一新，也给了我很大的启发。在大医院每天人头攒动，百姓看病难、医生看病累的当下，信息之间的不对等是造成医患关系紧张的重要原因之一。如何更好地进行医患之间的沟通，如何更有效地传递医学信息，这也是我，一名曾经的医者、如今的媒体人，颇为关心的症结所在。我曾经的前辈、老师们，通英文，善书法，懂乐器，有着极高的人文底蕴与普世情怀，他们善交流，长合作，受到患者的信任与爱戴。也许，医者提高综合的素养，而社会和媒体又应该多提供像《健康演说家》这样的展示平台，就能让医患之间的沟通更为和谐与畅通。

胡展奋
资深媒体人

手中这20分

上海市卫生和计划生育委员会与上海教育电视台在全国率先推出的医学电视演讲节目《健康演说家》请我担任评委，我没多想就应承了，原因之一是曾经和医学科普有缘：1986—1994年我在医学科普杂志《康复》任职8年。二是好奇，听说参与演讲的是从上海市医界遴选而出的19名青年医生，代表上海医学界的未来和希望。他们平均年龄34.4岁；既有上海十大杰出青年，又有90后住院医师；他们有专业、有激情、有个性、有态度，更具科学精神；有型更有腔调。我很想借此机会比较一下两代科普人。毕竟当年曾在《康复》杂志结识了许多著名的科普作家，杨秉辉、周小寒、汪宗俊、姚德鸿、姚克裘……编稿的过程既是学习的过程，也是交友的过程，后来甚至有了很深的交情。

事先我被告知，演讲竞赛分场进行，每场3人，每位评委拥有20分的裁决权，但只能颁予一人。于是在等待科普新秀们上场的时候，我有点忐忑，写作界的共识是，善写者一般不善讲，而善讲者一般不善写。这些科普作家即便能讲，大抵也“床底下放鹞子，大告（高）不妙”吧。演讲是一门难度很高的表达艺术，我该怎么打分呢？

结果第一场就使我很纠结，3位演讲者演讲水平之高，使我颇感意外。第一位武晓宇，演讲题目“那些年我们一起追过的垃圾食品”；第二位张世娜，题目“你要不要签约家庭医生？”；第三位徐罡，题目：“男人的魅力——雄性激素”。他们共同的特点是，语言风趣轻松，逻辑简洁严谨，说理透辟隽永，但是各自主题不同。从公益角度，我欣赏张世娜；从男人角度，我欣

赏徐罡；从营养角度，我欣赏武晓宇。如果说张世娜让我们活得更高尚，武晓宇能让我们活得更长寿的话，徐罡则让我们活得更男人。最后当我举牌投向武晓宇时，歉疚的眼睛却看着徐罡……

第二场。复旦大学附属中山医院牙医柯国锋，人酷表述更酷，其舞台风格，不光是什么“睿智、冷噱、生猛”，而是一个天生表演科普小品的达人，原本严肃刻板的“预防龋牙原理”经过他的戏剧性解读，几乎人人都想尽快做“牙保健”而防患于未然，很想把 20 分给他，但是“家门口的医生”——陆萍怎么办？！作为一名被偏见、成见、陋见包围的全科医生，她献出青春，投身浦东金杨社区，整天与里弄里那些脑卒中后遗症、糖尿病并发症等慢性病患者为伴，整天不厌其烦地为医学知识趋零的居民从零开始传播科普常识，把大量的、没必要蜂拥“骚扰”三级医院的患者，卓有成效地收治在社区医院。试想如果全国的全科医生都能像她这样“做一个问心无愧的医生”，那医患矛盾将会消弭多少呢？

在我把手中的 20 分投给陆萍时，真希望再给我 20 分的额度，因为同场的“掀起睡眠的盖头来”难道不精彩吗？上海市精神卫生中心的精神科乔颖，才三十来岁，已能非常老道地把人类特有的顽症——失眠之前世今生，解释得清清楚楚。她擅长女性相关心身疾病的诊疗，但在舞台，在她果断而简练的叙述下，被无数人视为梦魇的失眠其实是有“盖头”的，掀起“盖头”，所有的神秘也就昭然若揭。

19 名青年医生，我在不断地点评他们时，看似淡定，其实背心不断地出汗。论演讲的技艺，我在 34 岁时，有他们这么潇洒自如、口吐莲花吗？我们 34 岁时，有他们这么视通万里，辞极八荒吗？上一代的科普作家们，虽然睿智而博学，但毕竟还在用笔写稿。在我的作者群里，最勤奋的是复旦大学药学院的汪宗俊教授，他常常可以一个通宵写出 3 篇稿子。但是论传播的速度和广泛性、生动性与有效性，当年的他能否想到，总有一天医学科普会以真人版的形式，面向几百万甚至几千万人激情飞扬地纵谈药物滥用、人口老龄化、环境污染、PM 2.5 的肆虐，以及快节奏生活带来的社会心理问题吗？

我对每位演讲者都想投上 20 分！

事实上，因为我们无法和上帝通电话，“医学科普”才“太必须”了。必须让人们知道医学的无奈、医学的局限，并非所有的病，医生都能看好。也必须让人们知道，将有越来越多的顽症终将会被攻克。

杨秉辉
复旦大学医学院内科学教授
复旦大学附属中山医院原院长

乐见《健康演说家》的播出

“健康”一词近年来受到我国民众的广泛关注，这充分体现了我国经济发展、社会安定带来的民众物质文化生活水平的提高。因为只有在衣食无忧之后，人们才有可能考虑健康的问题，也只有在文化水准、科学素养提高后，人们才会有意识关注健康的话题。

“健康”，世界卫生组织给出的定义是：“身体的、精神的和社会生活的良好的状态，而非无病和虚弱”，实在是十分准确的。问题是健康从何而来？健康不是天上掉下来的馅饼，健康是需要人们自己去争取的。世界卫生组织指出，人的健康与长寿 60% 是与人们自己的生活方式相关。科学的生活方式才能带给人们健康，而人的生活方式诸如：衣食住行、行为嗜好之是否科学，则需要人们通过学习方能知之。帮助人们学习这些知识的过程称为“健康教育”。对掌握这些科学知识的人员来说，则是“科学普及”。

随着疾病谱的转变，如今严重威胁人们健康的是大量的慢性病，诸如心脑血管病、糖尿病、癌症、慢性呼吸道疾病，这些病难治，关键在预防。而要预防这些疾病很重要的是人们需要有一个健康的生活方式，这就需要健康教育。随着人口结构老龄化带来的大量退行性疾病，如老年性白内障、骨质疏松、肺气肿、前列腺增生、更年期综合征等等，这些病亦非一纸处方便能治愈，需要的往往是持续终身的医学照顾。照顾患者固属医生的天职，但是告诉患者如何自己照顾自

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com