



以生命的名义

东方医院名医的健康提示

Life

三甲名医院的
第一手
养生方手册

张外僧



以生命的名义

东方医院名医的健康提示

Life

三甲名医院的
第一手
养生方手册

《北京中医药大学东方医院系列丛书》

编 审 委 员 会

图书在版编目 (CIP) 数据

以生命的名义 : 东方医院名医的健康提示 / 北京中医药大学东方医院系列丛书编审委员会编著. —长沙 : 湖南科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5357-9465-9

I. ①以… II. ①东… III. ①疾病—防治—基本知识
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 210811 号

YI SHENGMING DE MINGYI DONGFANG YIYUAN MINGYI DE JIANKANG TISHI

以生命的名义 东方医院名医的健康提示

编 著: 北京中医药大学东方医院系列丛书编审委员会

责任编辑: 何 苗

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 北京通州区马驹桥镇房辛店村 288 号

邮 编: 101102

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 11.25

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5357-9465-9

定 价: 39.80 元

(版权所有 翻印必究)

《北京中医药大学东方医院系列丛书》

编审委员会

主 任：张允岭 马继福

副主任：王 琦 郭蓉娟

编 委：（按姓氏笔画排序）

王伊光 王暴魁 史利卿 朱跃兰 刘仍海 闫剑坤

李军祥 李泉旺 杨成城 杨宝钟 吴力群 吴 旻

张丰川 陈志刚 金香兰 周 剑 柏立群 祝东升

袁尚华 贾玉森 曹建春 龚燕冰 谢培凤

《以生命的名义——来自东方医院名医的健康提示》

编审委员会

主 编：王 琦 闫剑坤

副主编：王伊光 柏立群

编 委：（按姓氏笔画排序）

王 琦	王伊光	王 芬	王嘉麟	韦 云	韦 尼
朱跃兰	乔占兵	闫剑坤	孙利红	邢 佳	李泉旺
李 慧	沈 潜	张 厂	张春艳	张涛静	金香兰
胡立明	侯秀娟	袁尚华	龚燕冰	谢连娣	魏 帼

医院简介

东方医院筹建于 1986 年，于 1999 年 12 月 12 日正式开业，是北京中医药大学第二临床医学院，国家中医药管理局直管单位，国家中医临床研究建设单位，是一所特色明显、功能齐全、设备先进，集医疗、教学、科研、预防和健康咨询为一体的三级甲等中医医院，是教育部 211 工程建设的中医药大学附属医院，北京市医疗保险定点医院。2011 年 6 月，北京中医药大学东方医院正式接收北京二七机车厂医院，命名为北京中医药大学东方医院西院区（二七院区）。2015 年 5 月 25 日东方医院正式签约大兴南院区，命名为北京中医药大学东方医院南院区。

医院现为一院三区：即东方医院方庄院区、东方医院二七院区（二七院区）、东方医院南院区。总占地面积 5.68 万平方米，总建筑面积 12.45 万平方米。

东方医院目前编制床位为 1175 张，其中：方庄院区开放编制 800 张（目前实际开放 730 张）；二七院区编制床位 375 张，将逐渐开放；南院区正在建设中。目前东方医院日均门诊量达到 8300 人次，设有临床、医技科室 39 个。医院技术力量雄厚，诊疗方法是以中医为主、中西医结合。医院现有高级职称 252 人，博士生导师 31 名，硕士生导师 68 名，享受政府特殊津贴专家 4 名，首都国医名师 2 名，被国家确定为师承制教育导师 8 名，北京市老中医药专家学术经验继承工作指导老师 9 名，另外还有一大批中青年学科、专科带头人。

东方医院现有国家卫计委临床重点专科中医建设项目 6 个：脑病科、心血管科、妇科、肺病科、脾胃病科、护理学，同时是卫生部国家脑卒中筛查与防治基地；国家中医药管理局重点专科项目 14 个：脑病科、周围血管科、肾病科、心血管科、妇科、眼科、肺病科、脾胃病科、儿科、皮肤科、耳鼻喉科、肿瘤科、护理学、预防保健科（治未病中心）；9 个北京市中医特色诊疗中心：呼吸病中医特色诊疗中心、脑病中医特色诊疗中心、儿科中医特色诊疗中心、推拿科中医特色诊疗中心、肛

肠科中医特色诊疗中心、耳鼻喉科中医特色诊疗中心、妇科中医特色诊疗中心、治未病中心、脾胃肝胆科中医特色诊疗中心，5个北京市中医药管理局重点专科：针灸科、骨科、内分泌科、急诊科、临床药学；2个医师培训基地：北京中医类别全科医生规范化培训基地、北京市中医住院医师规范化培训基地，另有北京市中医病案质控中心、北京市中医技术质控中心落户我院。

东方医院重视发展中医，特色鲜明，优势明显。医院以近百种中医特色治疗方法为主，辅之以现代化诊疗手段，在治疗各种常见病、疑难病等方面，均有丰富的经验和独特的疗效，为广大患者提供了及时有效、安全便捷、周到热情、价格合理、技术精湛的医疗服务。

开院至今，医院开展了包括国家“973”计划课题、国家科技攻关（支撑）计划课题、国家自然科学基金课题、教育部课题、国家中医药管理局课题、北京市课题等在内的共1022项科学研究，其中主持国家级课题104项，省部级课题204项，获各级科技成果奖66项。现拥有国家中医药管理局细胞分子技术三级实验室，是国家食品药品监督管理局药物临床试验机构，并涵盖了15个新药临床试验专业。医院目前承担着国家教育部“211工程”三期重点学科建设项目，是国家中医药管

理局重点研究室、北京市重点学科建设单位，是中华中医药学会耳鼻喉科分会、中华中医药学会脉管病专业委员会、全国中医性学专业委员会及北京市等多个学术团体的主任委员或托管单位。国家级北京韦氏眼科流派传承工作室，国家级名医王沛教授、周平安教授、陈淑长教授、庞鹤教授、金哲教授、刘大新教授、王素梅教授、韦企平教授名医传承工作室，北京市“薪火工程”名老中医杨甲三教授、刘弼臣教授、王永炎院士、韦玉英教授、王沛教授、周平安教授、廖家桢学术传承研究及工作室站的建设单位设在东方医院。目前，我院中医学是国家教育部重点二级学科，其中包括中医内科学、中医外科学、中医妇科学、中医儿科学、中医骨伤科学、中医五官科学6个重点三级学科。“十一五”期间，国家中医药管理局批准我院为中西医结合临床、中医妇科学建设单位。“十二五”期间，我院中医脑病学、中医痹病学、中医儿科学、中医耳鼻喉科学、中医眼科学、中医肛肠病学、中医周围血管病学7个学科新增为重点学科。2012年我院被批准为国家中医药管理局标准研究推广基地，包括呼吸热病、耳鼻咽喉病、心血管病、脾胃病、风湿病、肿瘤、妇科等22个专业。

作为北京中医药大学第二临床医学院，我院为国家培养了一批高素质专门人才。学院现设有中医内科专业、中医外科

专业、中医妇科专业、中医儿科专业、针灸推拿专业、中西医结合临床专业等 11 个研究生招生专业，建有中医学、中西医结合博士后流动站，现有博士学位授权点 8 个，硕士学位授权点 11 个，共设内、外、妇、儿等 19 个临床教研室，拥有医疗教学床位 730 张，是全国中医药高等教育学会临床教育研究会的常务理事单位等。目前，医院承担有我校五年制卓越中医学（5+3）和北京中医药大学——新加坡南洋理工大学中医——生物双学位项目班临床课课堂授课、见实习以及研究生教学等任务。

医院装备 100 万以上的先进医疗设备共有 57 件，并配有现代化的手术室、监护室以及健身、药浴、功能康复等设施。

我们将以“大医精诚、救死扶伤、患者至上”为宗旨，以“精益求精、诚信为本、弘扬国粹、传承创新”为理念，竭诚为广大患者服务。

网址：www.dongfangyy.com.cn

地址：北京市丰台区方庄芳星园一区六号（邮编 100078）

咨询电话：67689655

序

一

中医学关注的是生长壮老已生命全过程，强调防病治病并重，更重视预防。“治未病”既是独特的思想理念，也形成了系统的防治方法，在预防保健，维护健康上发挥了不可替代的作用。

当前绿色治疗，回归自然的呼声越来越高，人们重视生活调理，行为规范，共同的心理状态是寻求养生保健，防病治病的正确途径，这是人类对健康理念的新认识和更高追求。

社会的高速运转，环境的自然变迁，疾病谱的不断变化，使传统的防病治病思想方法受到影响，当前如何调整心态，调

理生活，规范行为，做好养生保健，又如何筛查体检，早期发现一些不引人注意的疾病征兆，尽可能的避免一些认识误区，阻止从“小病”发展到“大病”，显得十分重要。

本书汇集了一批长期从事中医临床医疗及科教专家，从他们的理论认识、医疗工作和生活经验中，深入浅出，从多个角度上阐发中医养生保健，防病治病的体会，读来受益匪浅。

值此付梓出版之际，特此为序。

张允岭

序 二

健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础，是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略。作为国家医疗服务体系的主体，三级甲等公立中医医院在服务人民生命健康，推进健康中国建设中应充分发挥骨干作用。

北京中医药大学东方医院是北京中医药大学的第二临床医学院，国家中医药管理局直管单位，国家中医临床研究建设单

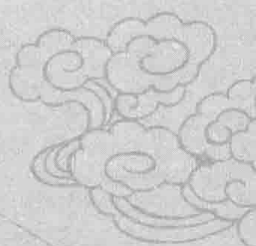
位，是一所特色明显、功能齐全、设备先进，集医疗、教学、科研、预防和健康咨询为一体的三级甲等中医医院，北京市医疗保险定点医院。医院是国家中医药管理局治未病中心传统医学防治中心、国家药品食品监督管理局药物临床试验机构、国家脑卒中筛查与防治基地。

近年来，慢性非传染性疾病已经成为人类生存和发展的重大威胁。疾病的年轻化，健康科普知识的匮乏，健康教育的失位，使得很多慢性病得不到很好的控制，减少疾病和早发现、早治疗、保障人人健康的目的远未达到。作为国家医疗服务体系的主体和北京市健康教育与促进基地，北京中医药大学东方医院收集整理医院专家撰写的科普文章，编辑出版《以生命的名义——来自东方医院名医的健康提示》一书，目的就是让更多的群众关注自身健康、普及健康知识，用真正的健康理念唤醒人们对生命意义的反思，对健康、疾病的重新认识，激发人们对生命的热爱和健康的重视。

感谢所有参与撰写科普稿的专家们，你们用实际行动捍卫了医学的神圣使命，你们用实际行动彰显了“厚德自强 博爱笃行”的医院精神，你们用实际行动践行了“博极医源 仁者

爱人”的核心价值观，东方医院感谢你们。祝北京中医药大学东方医院健康教育与促进事业更上一层楼，祝“健康中国 梦圆东方”的医院愿景早日实现。

马继福



目 录

第一章 中医体检

中医体检，搭上健康早班车 / 2

第二章 生活中的养生误区

论生命之源，如何健康饮水 / 18

对付上火，这些误区您有么？ / 31

这些都是上火么？ / 43

女人如花：谈谈女子养生 / 53

判了骨代谢死缓的更年期 / 68

更年期综合征与骨质疏松症 / 73



隐形杀手——类风湿关节炎 / 85

夏季养生秘笈之老年人篇 / 95

骨关节炎，把烦恼写在沙滩上 / 106

第三章 生活常见病

不要让发热治疗偏航 / 120

大半夜朋友圈里的失眠族 / 124

与高血压患者修行健康 / 134

中医药——防治糖尿病的武器 / 151

血脂的那些事儿 / 164