

北京电视台《健康北京》栏目组/主编

P o j i e N e i f e n m i X u a n j i

破解 内分泌玄机

●包括甲状腺、胰岛、性腺等在内的内分泌系统十分神奇，它无声无息地分泌各种激素，掌管人体的调节，一旦激素分泌异常，就会导致各种疾病。



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

P o j i e N e i f e n m i X u a n j i

破解 内分泌玄机



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 (C I P) 数据

破解内分泌玄机 / 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 978-7-5096-3416-5

I . ①破… II . ①北… III . ①内分泌病—防治 IV . ① R58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229349 号

图书在版编目 (C I P) 数据

破解内分泌玄机 / 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 978-7-5532-0322-5

I . ①破… II . ①北… III . ①内分泌病—防治 IV . ① R58

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288260 号

策划编辑: 杨雅琳

责任编辑: 杨雅琳 胡 茜 袁 隽 熊兴平

责任印制: 司东翔

责任校对: 超 凡

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: 11.25

字 数: 180 千字

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

书 号: ISBN 978-7-5096-3416-5

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

张能维



张能维，男，主任医师，教授，博士研究生导师，首都医科大学附属北京世纪坛医院副院长，兼肿瘤中心副主任，普通外科主任，腹腔镜中心主任和肥胖病治疗中心主任。兼任中国医师协会肥胖及糖尿病外科专业委员会副主任委员，中华医学会内分泌外科专业委员会委员，北京普通外科学会专业委员会委员。《普外腹腔镜手术学》主编、《外科手术学》副主编、《中国微创外科杂志》编委。1993年开创了全国首例腹腔镜下直肠癌根治术，开展了各种高难的、全国领先的手术，如腹腔镜下甲状腺癌根治术、腹腔镜下胃减容、肠减容减肥手术、胃肠癌根治术，腹腔镜总例数达6600多例。

高洪伟



高洪伟，男，主任医师，硕士研究生导师，北京大学第三医院内分泌科行政副主任。长期从事胰岛细胞损伤和修复的研究。兼任中华医学会内分泌学会性腺学组委员，北京市内分泌学会常委，北京内分泌医师协会常务理事，《中华糖尿病杂志》通讯编委，《中华高血压杂志》、《北京大学学报医学版》审稿专家。主持或参

与北京市自然科学基金、国家自然科学基金、医学会基金等项目5项，发表学术论文30余篇，其中SCI论文9篇。

汪耀



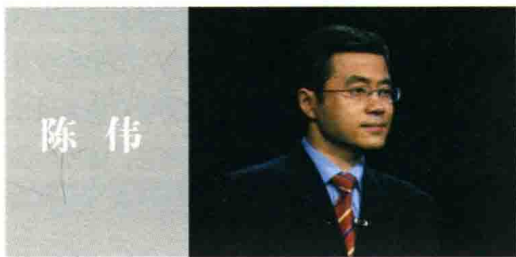
汪耀，男，北京医院副院长，老年医学部及内分泌科主任医师、教授。享受国务院政府特殊津贴，担任中央保健委员会会诊专家、中国老年保健医学研究会副会长、中华医学会北京医学会内分泌分会副主任委员、中国医院协会医疗康复机构管理分会常委、中国老年学学会老年医学委员会内分泌代谢专家委员会副主任委员、中国老年学学会肿瘤专业委员会副主任委员。从事临床工作30余年，积累了丰富的临床工作经验。对糖尿病、甲亢、脂代谢异常、痛风等内分泌代谢疾病有着丰富的诊断和治疗经验，在老年病尤其是老年内分泌代谢疾病的预防、诊断及治疗领域有一定的建树。作为课题负责人主持国家“十五”、“十一五”科技攻关课题及原国家卫生部重大行业专项基金等多项课题。担任多种专业杂志编委及审稿人，发表学术论文多篇，主编、参编《实用老年病学》、《实用糖尿病学》等多部老年医学和内分泌代谢病学专著。

纪立农



纪立农，男，1986年毕业于北京医科大学。

1993 ~ 1998 年在哈佛大学 Joslin 糖尿病中心学习和工作。现任北京大学人民医院内分泌科主任，北京大学糖尿病中心主任，博士生导师。曾任第一届中国医师协会内分泌代谢医师分会会长，第四届北京市糖尿病专业委员会主任委员，第六届中华医学学会糖尿病学分会主任委员。现任国际糖尿病联盟副主席，中华医学学会糖尿病学分会前任主任委员，中国医师协会内分泌代谢医师分会副会长，中国老年保健医学研究会常务理事，中国老年保健研究会内分泌与代谢病分会副会长，中国医师学会循证医学委员会常务委员，世界卫生组织糖尿病定义、诊断和分型委员会顾问，国际糖尿病联盟亚洲西太平洋地区（IDF-WPR）糖尿病政策组成员。担任中国糖尿病杂志主编，中华糖尿病杂志副主编，*Journal of Diabetes Investigation* 执行编委。担任多家中外期刊编委、欧美同学会常务理事。



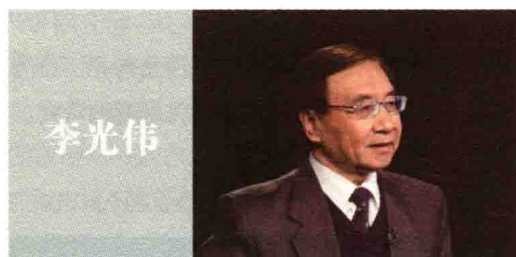
陈伟，男，中国医学科学院北京协和医院肠外肠内营养科副主任，副教授，副主任医师。北京协和医学院外科学硕士导师。1995 年毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任临床营养医师工作，内分泌硕士学位。2011 年在美国排行第一的约翰·霍普金斯医院访问学者。现任中国医师协会营养医师专业委员会常委兼秘书长，中华医学学会肠外肠内营养学分会老年学组副组长、中青年委员，欧洲肠外肠内营养学会会员，中国营养学会老年

营养分会委员，北京营养学会临床营养分会副主任委员，北京中西医结合学会临床营养治疗专业委员会副主任委员，中华医学学会糖尿病学分会教育管理组委员，中国健康促进基金会中老年保健知识管理委员会副主任委员，北京糖尿病防治协会理事长，国家卫生计生委营养行业标准委员会“糖尿病营养膳食指导”负责人。担任多家学术期刊编委。共发表论文 30 余篇、SCI 收录 5 篇，科普著作十余部。参加省部级科技成果奖 3 次。热心公共健康教育宣传，连续两年获得北京市好新闻评选，中央电视台《健康之路》共 27 次出席嘉宾，北京电视台《健康北京》9 次讲解健康知识，搜狐、新浪、中国糖尿病网等多个网站进行视频宣传健康知识。从事学科：临床营养学。研究领域：肠外肠内营养学、老年病及代谢性疾病。研究内容：①各种疾病的肠外肠内营养支持及营养诊断的建立；②糖尿病与营养代谢相关问题的研究；③老年疾病的营养治疗。



杨金奎，男，教授、主任医师，医学博士，博士生导师。北京市人大代表，中国民主同盟中央委员。首都医科大学附属北京同仁医院内分泌科主任，糖尿病防治研究北京市重点实验室主任，首都医科大学内分泌与代谢病学系主任，北京市糖尿病防治办公室主任。现为中国医师协会全科医师分会副会长，中国医师协会内分泌与代谢病医师分会常委，中华医学学会北京分会糖尿病专业委员会副主任委员。中华预防医学会慢病分会糖尿病学组组长。2001 年被选拔为江苏省医学重点人才和江苏省医学重点学科

带头人，并被中共江苏省委选拔为新世纪学科带头人。2002年4月由中共北京市委组织部协助北京同仁医院办理人才引进北京同仁医院。长期致力于内分泌临床、教学、科研工作，在该领域有一定影响力。重点开展糖尿病微血管病变临床研究和糖尿病分子生物学与胰岛功能基础研究。任职北京市糖尿病防治办公室主任以来，为北京市糖尿病的群防群治做了大量工作。主持国家自然科学基金项目5项，北京市重大科技计划项目2项，国家973、863分课题3项。近5年以第一或通讯作者发表论文100余篇，其中，SCI论文26篇（包括3篇发表在本学科最有影响力的临床杂志 *Diabetes Care*）。曾作为第一获奖人获得省级科技进步奖3项。



李光伟，男，中国医学科学院阜外医院内分泌和心血管病中心主任，中日友好医院国际医疗部名誉主任，内分泌首席专家，主任医师，教授。博士生导师。兼任中华医学会内分泌分会副主任委员，第七、第八届中华内分泌学会副主委。卫生部心血管防治研究中心专家组成员，国家卫生计生委疾病预防控制专家委员会委员、国家卫生计生委临床医生科普项目专家委员会委员。国家新药、进口药评审委员，国家科技奖、中华医学科技奖评审委员，国家继续医学教育项目评审委员，中央保健会诊专家等职。是中华内分泌代谢杂志副主编及中华内科杂志、中华高血压杂志等多家医学杂志编委。重点科研领域为糖尿病防治及胰岛素抵抗与高血压研究。完成卫生部科研课题多项，重点科研领域为糖尿病防治及胰岛素抵抗，是“大庆糖尿病20年

前瞻性研究的主要组织者和执行者”之一。其20年研究结果证明6年生活方式可在20年间减少糖尿病发生43%，并减少严重视网膜病变47%，主要成果发表于世界顶级杂志《柳叶刀》。该研究与美国及芬兰同类糖尿病预防一起被誉为世界2型糖尿病的一级预防里程碑式的研究。在1993年提出胰岛素敏感性指数，目前在国内外胰岛素抵抗研究中广泛应用。在国内外核心杂志共发表文章200余篇。



郭晓蕙，女，北京大学第一医院大内科副主任，内分泌科主任，主任医师，教授，博士生导师。主治内分泌和代谢，包括糖尿病及其并发症，甲状腺疾病和肾上腺疾病，内分泌性高血压，代谢综合征，高尿酸血症（痛风），内分泌性高血压，骨质疏松症等。是中华医学会北京分会内分泌专业委员会主任委员，中华医学会内分泌学会第八届常委，中华医学会糖尿病学会第七届常委和教育管理学组组长，曾任中国医师协会内分泌代谢专科分会会长等。主要研究方向：糖尿病和肥胖胰岛素抵抗的发生机制及脂毒性对糖尿病慢性并发症的发病的作用机制和防治。承担国家“十五”攻关“糖尿病大血管并发症防治研究”课题。并参加多项国际多中心临床研究。以第二完成人身份参加的“游离脂肪酸在代谢综合的作用机制”研究获2003年北京市科学技术三等奖。2012年中华医学科技奖二等奖。

郭立新



郭立新，男，北京医院内分泌科主任，主任医师，教授，博士研究生导师。中央保健会诊专家、中华医学会糖尿病学分会常委兼副秘书长、北京糖尿病学会主任委员、北京医师协会内分泌分会副会长、中国医师协会内分泌代谢科分会常委兼副总干事、中华医学会老年医学分会内分泌学组副组长。担任多家期刊编委，《中国实用内科杂志》、《药品评价杂志》常务编委；《医学参考报》、《中华糖尿病杂志》副总编。主要研究方向：糖尿病血管病变的发病机制及干预，老年内分泌代谢疾病。承担和参与国家“十五”、“十一五”科技攻关课题、国家自然科学基金、国家卫生计生委行业基金、北京市科委重点攻关课题、首都发展基金、北京市自然科学基金、人事部归国人员课题、中央保健委员会课题等多项国家级及省部级课题研究，参与多项国内、国际多中心临床药物研究，发表论文100余篇，主编、参编内分泌专著10部。

周迎生



周迎生，男，医学博士，主任医师，教授，博士生导师，北京市学科带头人。首都医科大学附属北京安贞医院内分泌代谢科主任，首都医科大学内分泌代谢学系副主任，首都医科大学附属北京安贞医院内分泌代谢专业博士培养点负责人，北京安贞医院学位委员会委员，北京安贞医院内科

教学委员会副主任。从事内分泌、代谢疾病临床与教学、研究工作26年，先后培养博士、硕士研究生10余名。曾留学美国宾夕法尼亚大学医学中心及肥胖与糖尿病研究所做博士后研究。2013年获得北京市卫生系统高层次卫生技术人才“学科带头人”表彰。临床与科研重点是“肥胖、2型糖尿病发病机制、预防及心血管并发症防治”、“甲状腺疾病与心血管疾病防治”、“老年糖尿病、代谢综合征与心血管疾病防治”。担任多项科研课题负责人如国家自然科学基金、教育部、人力资源部、北京市等，参加国家“十五”、“十一五”科技攻关课题研究，曾获科研成果2等奖。在美国、欧洲知名SCI医学期刊发表论著文章近10篇，国内核心医学期刊发表论文近100篇，其中发表于中国实验动物学报论著“高脂喂养联合链脉佐菌素注射的糖尿病大鼠模型特征”被引证超过150次。担任人民卫生出版社出版《实用糖尿病学》专著副主编。兼任中华老年医学杂志、中国医药等学术期刊编委及中国实验动物学报副总编、中国比较医学杂志副总编、中华内科杂志审稿人。兼任中华老年医学分会内分泌代谢学会委员、中华医学科技奖第三届评审委员、中国医师协会北京内分泌学分会常委、中华医学会北京糖尿病分会委员、北京市药品监督管理局保健食品专家委员会委员、北京健康教育协会糖尿病专业委员会副主任委员、北京健康教育协会医院教育专业委员会副主任委员、北京市健康促进工作委员会及北京市卫生计生委健康科普专家等。

李文慧



李文慧，女，中国医学科学院北京协和医院

内分泌科副主任医师，副教授，医学博士。1993年毕业于北京大学医学部。同年到协和医院内分泌科工作。历任内分泌科住院医师、总住院医师和主治医师。2004年获协和医科大学内科糖尿病专业博士学位。师从王姁教授。发表论文多篇，主要研究方向为2型糖尿病和代谢综合征的发病机制及防治。曾多次参加糖尿病国际会议，并有两篇论文分别被美国糖尿病协会和国际糖尿病联盟接受为大会交流。2006年曾赴丹麦 Steno 糖尿病中心和 Aarhus 大学医学院糖尿病实验室进修。擅长1型和2型糖尿病的综合治疗，包括饮食、运动和用药的有机配合，主张因人、因时、因地采用方便实用而又经济的治疗方法；甲状腺病、垂体和肾上腺疾病的诊治。



乔杰，女，主任医师，教授，博士生导师。北京大学第三医院院长，妇产科主任，生殖医学中心主任。目前为亚太地区生殖医学学会委员，中华医学会生殖医学分会主任委员，北京医学会生殖医学分会主任委员，妇产科学分会常委。中国人口学会生殖健康分会理事，《生殖与避孕》杂志主编，《中国微创外科杂志》编委，《中国生育健康杂志》副主编，中国企业文化研究会医药卫生委员会理事。擅长妇产科内分泌疾病的诊断和治疗、应用体外授精胚胎移植技术（试管婴儿）、腹腔镜手术等不同方法治疗不孕症，已诊治不孕及内分泌患者万余人，为无数不孕患者的家庭带来欢笑。

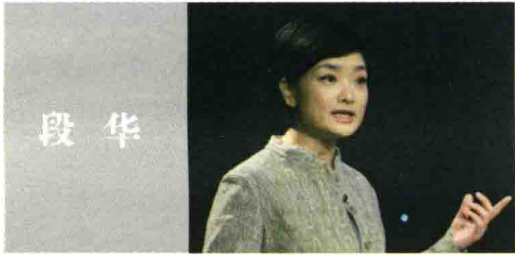


李玉秀，女，医学博士，北京协和医院内分泌科主任医师，教授，博士研究生导师，中国医学科学院糖尿病研究中心副秘书长，中华医学内分泌学会第九届委员会委员、副秘书长，中华内分泌学会肝病与代谢学组、糖尿病学组委员，国家医师资格考试临床类试题开发委员会委员、内分泌组长，多家期刊编委，医学参考报内分泌频道副主编。



丁辉，女，教授，主任医师，高级心理保健师，国家教委派出瑞典 UMEA 大学医学院高级访问学者，国家级科技成果奖获得者。在职业生涯中担任过北京妇产医院副院长10年，北京卫生局妇幼处处长2年，北京妇幼保健所所长10年。目前是首都医科大学公共卫生学院儿少卫生与妇幼保健学系主任，国家妇幼保健专家委员会委员、国家营养标准专家委员会委员、中华预防医学会妇女保健学会副主任委员、中国心理卫生协会妇专委会常务副主任委员兼秘书长、

中国健康促进基金会妇儿专委会副主任委员、中华中医药学会亚健康学会副主任委员、中华妇产科学会北京生殖健康学会学术委员、人类辅助生殖质量控制专家委员会委员。担任国家卫生计生委及市科委 18 项重要项目主持人，先后获北京市科技成果奖三项、卫生部科技成果奖二项、国家级科技成果奖一项。主要专业方向是妇幼保健医学，营养与心理情绪保健。擅长妇女职业有害因素（辐射、药物）检测与咨询、生殖生育疑难问题诊疗咨询、女性身心健康与亚健康诊疗、女性生殖健康教育等。



段华，女，教授，主任医师，博士研究生导师，首都医科大学附属北京妇产医院妇科微创中心主任；北京市跨世纪优秀人才工程学科带头人，北京市卫生系统“十百千”人才工程十层次资助人才；荣获 2013 首届“中国好医生”称号；享受国务院政府特殊津贴。长期致力于妇产科学与妇科微创医疗的基础与临床应用研究。通过微创手术诊治了数以万计的妇科疾病，在妇科常见病多发疾病的微创治疗领域，做了大量临床研究和诊疗工作，积累了丰富的临床经验；主持参与了多项妇科微创领域的基础与临床应用研究，先后获得国家科技进步二等奖、北京市科技进步二等奖、北京市科技进步三等奖等。近年来，作为主持人承担国家临床重点专科建设项目、国家自然科学基金项目、北京市自然科学基金项目、北京市临床重点专业——“杨帆计划”项目以及卫生部行业基金项目等科研项目，主编和参编了妇科微创全真手术、

妇科学与妇科微创领域专著 18 部；发表学术论文 100 余篇，2008 年入选《中国期刊高被引指数》高被引作者名单。现任国家卫生计生委妇科内镜专家组组长、中华医学会妇产科分会秘书长、中华医学会妇产科分会妇科内镜学组副组长、中国妇幼保健协会理事、北京市计划生育协会常务理事；北京医师协会妇产医师分会副会长等。



吴玉梅，女，主任医师，教授，博士生导师，首都医科大学附属北京妇产医院妇瘤科主任，主要兼任中华医学会妇科肿瘤学委员会委员、北京医学会妇科肿瘤学会副主委，北京医学会肿瘤学会委员，中国老年肿瘤专业委员会委员、北京抗癌协会理事、中国妇幼保健学会乳腺专业委员会副主任委员、北京慢病协会常委、北京市妇联执委等。2010 年被评为北京市先进工作者、三八红旗奖章。致力于妇科肿瘤临床诊治工作 30 余年，擅长各种妇科恶性肿瘤的手术（开腹及腹腔镜手术）、放疗、化疗及妇科常见病、多发病等诊治，在妇科疑难疾病诊断及妇科危重病人抢救方面有丰富的临床经验。近年来注重肿瘤患者的个体化治疗，在年轻早期妇科肿瘤患者治疗中注重生育功能及卵巢功能的保护研究。现主持国家自然科学基金、省部级等重大课题多项，发表 SCI 文章及核心期刊文章上百篇。



王树玉，女，主任医师，教授，博士生导师。首都医科大学附属北京妇产医院生殖医学科负责人，党支部书记。从事遗传病的诊断研究：1987 年进行细胞遗传学研究，1995 年至 1996 年国际交流作为高访在法国健康医学院进行分子遗传学研究，回国后承担科主任工作，建立各项遗传学诊断技术，建立细胞学外周血、多种组织、绒毛、羊水及脐血的染色体检测，建立完善荧光原位杂交技术并应用羊水、绒毛及脐血的产前诊断，习惯性流产的绒毛组织检测，B 超检测胎儿畸形的诊断，宫颈癌的 hTERT 基因检测。从事遗传病产前诊断研究：1998 年进行细胞学产前诊断染色体病工作。2007 ~ 2009 年，主持卫生部课题，引领全国 55 家产前诊断机构进行分子学产前诊断的临床应用研究，首次将分子生物学荧光原位杂交技术正式在全国大规模进行产前诊断染色体的临床应用，改变了我国细胞学进行产前诊断的相对落后局面。承担遗传咨询及产前诊断技术培训及考核任务，每年培训数百名产前诊断及产前咨询专业人员，并承担产前诊断中心的准入及评审工作。从事生殖医学工作 15 年，1999 年开创生殖医学科，作为学科带头人，两次获北京市重点学科资助。建立实施国际先进技术，北京市级医院首例试管婴儿诞生在本中心。即首例体外培养胚胎移植（IVF-ET）试管婴儿，首例卵母细胞单精注射（ICSI）试管婴儿，首例睾丸取精（TESA）试管婴儿，首例胚胎冷冻解冻（FET）试管婴儿。作为国家卫生计生委人类辅助生育技术审评专家组成员，承担全国人类辅助生育技术规范制定及审批工作。作为北京市人类辅助生育技术质控

中心的副主任委员，参加制定北京市辅助生育技术伦理、制度及各项操作常规的制定，指导培训各中心技术操作规范。获首都医科大学优秀教师奖，北京市优秀人才，北京市卫生人才十百千人才，优秀共产党员称号，优秀党务工作者称号。



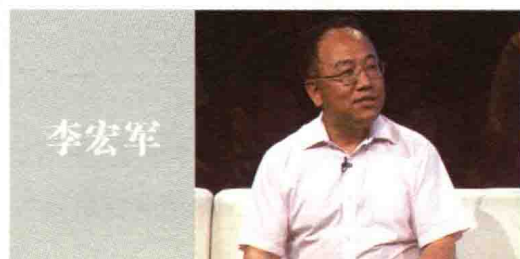
阮祥燕，女，主任医师，教授，博士生导师。首都医科大学附属北京妇产医院内分泌科主任。北京市优秀青年知识分子，北京市科技新星。北京市“215”人才工程妇科内分泌学科带头人；首都医科大学附属北京妇产医院学科带头人，首届中央人民广播电台“京城好医生推荐活动”中被评为优秀好医生，于 2005 ~ 2006 年获北京市优秀人才项目资助赴美国哥伦比亚大学访问学者。方向为：代谢、营养、体成分、更年期及妇科内分泌相关疾病诊治与研究。2010 年及 2012 年获北京市“215”人才工程项目资助及两项国家自然科学基金资助先后两次到德国图宾根大学妇产医院内分泌、绝经及妇女健康中心访问学习并进行激素与乳腺癌发病机制的合作研究。2014 年 9 ~ 11 月获中德合作交流项目支持，到德国波恩大学、图宾根大学及科隆大学附属医院学习生殖力保护、微型宫腔镜等技术，她是首都医科大学附属北京妇产医院更年期综合指导中心及妇科内分泌科的创始人，1999 年她作为科室负责人在全国率先建立第一个更年期综合指导中心，2002 年她又在全国第一个成立妇科内分泌诊疗中心（妇科内分泌科）。2011 年全国首家绝经期门诊项目中心授牌，成

为全国绝经相关问题规范化保健治疗的培训基地；2012年与德国合作启动了北京妇产医院“生殖力保护中心项目”，将为恶性肿瘤放化疗导致卵巢功能衰竭的患者在放化疗前保留生殖能力，同时也可以为其他特殊原因需要保存生殖及内分泌功能的患者带来新的希望。2014年3月入选国际妇科内分泌学会执行委员会委员，她是自国际妇科内分泌学会成立近30年来，中国大陆地区第一位入选该委员会委员的中国人，同时她也入选国际妇科内分泌学会官方杂志——妇科内分泌杂志编辑委员会委员，这标志着在国际妇科内分泌领域，中国妇科内分泌的学术水平得到了国际妇科内分泌领域同行们的承认与肯定。



伍学焱，男，医学博士，博士研究生导师。先后就读于上海内分泌研究所和北京协和医院内分泌科，师从著名内分泌学家陈家伦、张达青教授和史轶蘩院士，分别获得临床内分泌硕士和博士学位。现为中国医学科学院北京协和医学院教授，北京协和医院内分泌科主任医师，垂体—性腺研究中心负责人；兼任国家卫生计生委食品风险交流评估中心专家组成员，中华

内分泌学会性腺学组副组长，中国老年保健协会抗衰老专业委员会副主任委员，中国医师协会青春期医学专业委员会副主任委员；多家期刊编委、通讯编委、审稿专家，曾任中华男科学会常委、副秘书长；擅长诊治糖尿病，甲状腺疾病等内分泌代谢异常。对性分化、生长发育及衰老，男性生殖内分泌有深入研究，对垂体—性腺疾病的诊治有十分丰富的临床经验。



李宏军，男，中国医学科学院北京协和医院泌尿外科主任医师，教授，博士生导师。多家期刊特约审稿专家、通讯编委、编委，《中华男科学杂志》副主编，北京协和医院生殖医学伦理委员会委员，综合医院精神卫生联盟工作委员会委员，中华医学会男科学分会委员，北京医师协会男科专家委员会主任委员。国家药监局药品审评中心专家。从事男科学临床工作26年，诊治数万名男性科患者，在健康性咨询及心理咨询、男性不育（包括人类辅助生殖技术）、慢性前列腺炎、勃起功能障碍、早泄、不射精症、逆行射精、男性更年期综合征、男性性腺发育不良、与男性有关的早期习惯性流产的诊治、男科疑难杂症等方面有独到的见解。

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

实效性。《健康北京》栏目拥有一支业务水平高、实践经验足、综合能力强的专家队伍，确保栏目内容的科学性、权威性和实用性。栏目组的同志精心设计专栏，创造赏心悦目的品牌栏目，经过多次改革将演播现场变成大课堂，讲课的专家、主持人、嘉宾、典型病例患者和现场观众一同登场，有问有答，生动活泼，使电视机前的观众身临其境，收视率名列前茅，并对全国各省市电视台开播健康类栏目起到了一定的启示作用。在国家一年一度的健康节目评比中，《健康北京》栏目屡获殊荣。

《健康北京》栏目开播十年，邀请专家学者 4520 余人次，制作节目 3285 期，收看人数据不完全统计为 1.5 亿人次以上，受到北京地区和全国观众的支持和喜爱，他们要求将节目内容编辑出版，惠及全国民众。这部即将与读者见面的《健康北京丛书》，就是应观众的要求出版的。一方面，这套丛书是《健康北京》的专家和栏目组全体同志十年辛勤劳动的智慧成果的汇集，也是向关心和支持栏目的各方领导和观众的感谢和汇报。另一方面，这套丛书的内容十分丰富，是一部普及医学知识的百科全书，对提高广大群众的健康素质具有重要的意义。

中共中央一贯重视人民的健康问题，在中共中央和国务院的领导下，我国的医疗改革取得了举世瞩目的成就，人民的健康水平不断提高，但我国人民的“看病难、看病贵”问题还没有完全解决，有些人对健康在国家经济建设中的重要地位和作用的认识不够深刻，我国人民的健康素质同发达国家人民相比还有相当大的差距。健康是生产力，做好普及科学健康知识工作，增强人民体质，把我国建设成人人健康、长寿的国家，是一项长期的任务，我们必须继续努力！

王彦峰

2015 年 8 月

目 录

contents

第一部 分糖尿病

第一章 糖帽子 想要摘掉不容易	003
第二章 我的血糖我监测	007
第三章 控“糖”三宝	009
第四章 走出糖尿病的认识误区	013
第五章 远离糖尿病并发症	016
第六章 拆穿甜蜜“诡计”	019
第七章 降血糖“药”破误区	024
第八章 内分泌的奥秘	032
第九章 阻击“甜蜜杀手”	039
第十章 远离肥胖	043
第十一章 糖尿病的饮食方略	047
第十二章 让血糖“高不成低不就”	050
第十三章 甜蜜的帮凶	054
第十四章 驯服不听话的血糖	060
第十五章 控糖也能有口福	064
第十六章 “糖心”风暴	067
第十七章 新诊糖尿病患者“蜜”途能返	070