

北京电视台《健康北京》栏目组/主编

Shenxin Yanghu Baodian

身心 养护宝典

●古人说“上医治未病”，无论是身体还是心理上的问题，在还没有发生疾病时进行处理，往往事半功倍，当健康这座大坝决堤，再想补救就会非常困难。

健康北京丛书

北京电视台《健康北京》栏目组/主编

S h e n x i n Y a n g h u B a o d i a n

身心 养护宝典



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

身心养护宝典 / 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 978-7-5096-3460-8

I. ①身… II. ①北… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 247771 号

图书在版编目 (CIP) 数据

身心养护宝典 / 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 978-7-5532-0358-4

I. ①身… II. ①北… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 007132 号

策划编辑: 杨雅琳

责任编辑: 杨雅琳 马玉丹 刘金金 熊兴平

责任印制: 黄章平

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: 15.25

字 数: 239 千字

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

书 号: ISBN 978-7-5096-3460-8

定 价: 58.00 元

8

• 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

刘清泉



刘清泉，男，主任医师，教授，硕士生导师，1987年毕业于河南中医学院，后于北京中医药大学附属东直门医院工作，现任首都医科大学附属北京中医医院院长、北京市中医研究所所长、北京市中药研究所所长，曾任北京中医药大学附属东直门医院急诊科主任、副院长等职。首都医科大学附属北京中医医院急诊科及ICU学术带头人，中医感染性疾病基础研究北京市重点实验室负责人。兼任中华中医药学会急诊专业委员会副主委、国家中医药管理局急诊重点专科协作组组长、国家中医药管理局中医药行业科研专项专家工作组成员、国家卫生计生委突发事件卫生应急专家咨询委员会委员等职。从事中医、中西医结合内科医疗、教学及科研工作27年。主要研究领域是中西医结合防治突发传染病、脓毒症、耐药菌感染、多器官功能障碍综合征、心肺脑复苏、不明原因发热等内科急危重症及疑难杂症。在国内中医界率先引进了血流动力学检测、急诊床旁血滤、机械通气、急性心肌梗死静脉溶栓等多项技术，极大地提高了中医急诊的抢救成功率。参与制定“SARS”的中医药治疗预防方案，参加人感染禽流感的中医药防治工作，主持制定了汶川地震后常见病的中医药防治手册，受国家中医药管理局委派奔赴疫区参与手足口病的中医防治工作，是“金花清感方”的六名研制人员之一。曾获全国中医药应急先进个人、中华中医药学会科技之星、首届中华中医药学会科技之星、首都

中医药防治甲流科技攻关贡献奖、北京市十大健康卫士、第二届全国百名杰出青年中医、北京市医德楷模、北京市首届群众喜爱的中青年名中医、北京市卫生系统先进个人、北京市五四青年奖章等荣誉称号。

张允岭



张允岭，男，医学博士，神经内科主任医师，教授，博士生导师。北京中医药大学附属东方医院院长。卫生计生委国家临床重点专科中医脑病带头人，国家中医药管理局脑病重点专科全国痴呆协作组组长及三级实验室主任。兼任中华中医药学会理事、内科学会常委、脑病专业委员会副主委，世中联老年医学专业委员会副会长，北京中医学会副会长等。中国中药杂志编委，北京中医药大学学报编委、临床版副主编等。新世纪“百千万人才工程”国家级人选，首届中国中医药十大杰出青年，北京市突出贡献专家，国务院政府特殊津贴专家。30年来一直从事中医内科脑病临床、科研及教学工作，主要研究方向为中医药防治中风病及血管性痴呆临床及机理研究。1997年受世界卫生组织（WHO）之邀，以高级访问学者赴美国国立卫生研究院（NIH）交流学习。2000年在日本完成博士后研究。主持国家重大基础研究项目（973）课题2项，国家自然科学基金2项，国家科技部中医药行业专项2项，主持教育部新世纪优秀人才支持计划等省部级项目10项。获国家科技进步二等奖1项，教育部科学技术一等奖1项、二等奖3项，中华中医药学会科学技术一等奖2项、二等奖2项、三等奖1项，北京市科技进步一

等奖1项、二等奖1项、三等奖2项。获国家专利4项。发表学术论文150篇，主编著作5部，副主编5部。



仝小林，男，中国中医科学院广安门医院副院长，内分泌科主任医师，教授。擅长糖尿病及其并发症、内科疑难杂症。在治疗糖尿病方面，创新性提出“中满内热”是肥胖型2型糖尿病核心病机的“脾瘴”理论，对2型糖尿病的治疗取得了良好的疗效，先后协助30余家医院成立中医糖尿病专科门诊，主持国家中医药管理局标准化项目制定了《糖尿病中医防治指南》。仝小林长期以来一直从事糖尿病防治的健康科普工作，先后在多个报刊开设健康专栏传播健康知识，多次深入社区、企业进行健康讲座，2010年被中华中医药学会评为首席健康科普专家。



金玫，女，首都医科大学附属北京中医医院副院长，心血管科主任医师。吉良晨老中医的学术继承人。兼中华中医药学会络病专委会副主任委员，北京中医药学会络病专业委员主任委员，世界中医药联合学会络病专业委员会

常务委员，北京医师协会副会长兼总干事。北京中医药学会内科专业委员会委员、北京中医药学会临床药学专业委员会委员、北京市药品不良反应专家委员会委员、北京中医药学会第九届理事会理事、北京中医药学会心血管专业委员会委员、中国医促会中老年保健专业委员会专家委员会主任委员。擅长治疗心血管疾病。在继承老中医经验的基础上，运用中医预防保健理论和整体观念，采用以人为本的个体化诊疗模式，提出心衰患者的全程治疗理念，将中医药治疗渗透到心衰患者急性期、发作期、稳定期、康复期、巩固期的五期治疗，指导心衰患者的康复训练、饮食、生活，致力于提高心血管患者的综合抗病能力、自身机体恢复能力和改善生活质量。发表学术论文12篇，参加学术会议交流学术论文10篇，组织及参与编写“疑难病中医治疗及研究”等医学著作6部。目前承担了国家科技部“十五”攻关课题、局级课题、首发基金课题3项。



徐春军，男，首都医科大学附属北京中医医院副院长，硕士研究生导师，北京中医药大学七年制硕士导师。现为北京市中医学会中医内科肝病专业委员会主任委员，中国中医学会内科肝病专业委员会委员，中国中西医结合学会肝病专业委员会委员，北京市中西医肝病专业委员会、传染病委员会委员，青年工作委员会委员，北京市中医学会感染病委员会委员，晋升主任医师以来先后在全国性专业杂志上发表学术论文20余篇，参与编写专著8部，先后作为主要

研究者参加了国家“七五”、“八五”攻关课题，获得北京市科技进步奖3项，曾承担了国家中医药管理局科研课题“益气凉血解毒中药对拉米夫定诱发YMDD变异干预作用的临床研究”，现承担国家科技部“十一五”科研计划和北京市科技项目各1项，并作为主要负责人参与了北京市重点扶植肝病学科建设和科研工作。从事中医治疗肝病近20年来，对急慢性肝炎、肝硬化、酒精性肝病、自身免疫性肝病等临床疾患颇有研究，尤其擅长对顽固性肝腹水、重症黄疸、酒精性肝病、乙肝病毒变异的中医治疗，疗效显著。在学术上注重顾护正气，扶正祛邪，尤其注重中焦脾胃的调理，辅以活血化瘀，并结合现代医学研究，全面调整机体免疫能力。



王国玮，男，首都医科大学附属北京中医医院副院长，肝病科主任医师，出身于中医世家。1994年拜北京市名老中医滕宣光为师，通过学习及临床实践，对儿童常见病、多发病的治疗积累了一些经验，尤其对儿童易感、外感发热、支气管炎、哮喘、厌食症、消化不良等诊治有显著疗效。先后参与编写了《滕宣光幼儿临证验案》、《护士临床用药手册》等医学专著的编写，发表儿科专业论文十余篇。1996年，继承其父治肝经验，进行肝病研究。在20年的临床实践中，在治疗慢性乙型肝炎、肝硬化、脂肪肝、酒精性肝病方面积累了丰富的经验，探索出了一条发挥中医特色、结合现代医学治疗各类肝病的道路。提出百病从肝治，治肝先实脾的治肝思路，并继承其父慢性肝病、肝硬化、

湿热为主要致病因素，治疗以清利湿热为主，善用理气药的理论和经验，在临床实践中取得了满意的效果。



汪卫东，男，中国中医科学院广安门医院副院长，心理科和睡眠医学科主任医师，博士生导师，享受国务院特殊津贴的专家、教授。擅长失眠、头痛、焦虑症、强迫症、抑郁症、性功能障碍等的诊疗。现任国家中医药管理局中医心理学重点学科与重点专科带头人、中国中医科学院广安门医院副院长、北京中医药大学教授、世界中医药学会联合会中医心理学专业委员会会长、世界中医药学会联合会睡眠医学专业委员会常务副会长、中国睡眠研究会副理事长、中国医师协会养生专业委员会副主任委员、日本早稻田大学人间综合研究中心客座研究员、澳门科技大学中医药学院客座教授，《世界睡眠医学杂志》主编等职。



王笑民，男，现任首都医科大学附属北京中医医院副院长，肿瘤中心主任，教授，主任医师，博士生导师。主要学术和社会兼职：中国中西医结合学会副主任委员，中国中医药学会肿瘤分会副主任委员，中国抗癌协会传统医学委员会委员，北京中西医结合学会副会长兼秘书长，

国家自然科学基金评审专家，国家药监局新药评审专家，中国中西医结合外科杂志、中华医学杂志等杂志编委和审稿人，北京抗癌乐园顾问等。先后承担省部级课题，国家“八五”、“九五”攻关课题，国家自然科学基金项目等多项科研项目，发表学术论文百余篇。参加了5部专业论著的编写工作，主编的《癌症攻防策略》，深受广大肿瘤患者的喜爱。国内中西医结合治疗肿瘤颇有成就的新一代专家，致力于益气活血法抗肿瘤的研究，发现癌症气虚血瘀是肿瘤进展的病理基础，率先提出“益气活血法治疗肿瘤的新观点”，开发研制了用于治疗肺癌的固本消瘤胶囊等一系列中成药，相关研究成果先后10余次获得不同级别的科技成果奖励，使得本学科在该领域的研究处于国内领先水平。创新性地提出“局部微创、整体中医”的中西医结合肿瘤治疗新模式，建立了微创与中医药相结合的诊疗规范。本学科每年微创与中医药相结合治疗患者1500人次，在北京同类学科中名列前茅。先后被评为“北京科技之星”、“北京市优秀青年知识分子”、“全国中西医结合优秀中青年科技工作者”、“北京市卫生系统先进个人”、“北京市卫生系统高层次卫生技术人才学科带头人”、“新世纪百万人才工程北京市级人选”。其参与研究的《榄香烯脂质体系列靶向抗癌天然药物产业化技术及其应用》项目荣获国家科技进步二等奖。



史大卓，男，主任医师，教授，医学博士，博士生导师。中国中医科学院首席研究员，中国

中医科学院心血管病研究所所长，西苑医院副院长，九三学社中央委员，全国政协委员，国务院政府津贴专家。国家卫生计生委中医心血管病重点专科主任，世界中医联合会心血管病专业委员会会长，北京市中西医结合心血管病专业委员会主任委员，中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会候任主任委员。长期从事中医和中西医结合临床和基础一线工作，在中医和中西医结合诊疗冠心病、心衰、高血压、心律失常等心血管病和类风湿关节炎、强直性脊柱炎等风湿性疾病方面积累了丰富的经验。相继提出益气养阴、活血透毒治疗病毒性心肌炎，益气温阳、活血利水治疗慢性充血性心功能不全，养阴清热补肾、搜剔经筋骨骶风寒湿邪治疗风湿性疾病，活血生肌、祛浊化毒治疗急性心肌梗死等治法，临床获得了显著的疗效，受到医患普遍认可。根据现代西医内科临床疾病病理生理特点，系统提出中医临床分期、分阶段辨病和辨证结合治疗的学术观点。结合中医临床特点和个人长期经验体会，主编了《中医心血管病临床手册》、《中医内科辨病治疗学》、《内科常见难治病中西医结合治疗》、《中医老年病证治枢要》等临床医学专著，对提高中医临床疗效产生了积极的作用。1990年以来，相继承担“八五”、“九五”、“十五”、国家973重大基础规划项目、国家自然科学基金重点项目、国家新药基金等国家级课题15项，研究领域涉及心肌梗死后心肌组织灌注、介入治疗后再狭窄、动脉粥样硬化不稳定斑块、心室重构和血瘀证等，皆获得显著进展。其中“血瘀证与活血化瘀的研究”获国家科技进步一等奖；其他获得省部级科技成果奖15项。在国内外发表学术论文230篇，主编临床学术专著15部。曾被评为全国中青年医学科技之星，全国中青年中西医结合先进工作者，卫生部突出贡献专家，全国九三学社先进工作者等。

林洪生



林洪生，女，主任医师，博士生导师，中国中医科学院首席研究员，中国中医科学院肿瘤研究所副所长，广安门医院肿瘤科主任，中国中西医结合学会肿瘤专业委员会主任委员，中国抗癌协会传统医学委员会主任委员，世界中医药联合会肿瘤专业委员会副会长，同时兼任全国中医肿瘤医疗中心副主任，国家中医药管理局重点研究室主任，中国肿瘤临床协作中心(CSCO)理事。从医近40年，擅长运用中西医结合方法治疗恶性肿瘤，积累了大量临床经验，特别是在肺癌、乳腺癌、淋巴瘤等病的治疗上，在康复疗养方面有较好的经验和疗效。能充分总结前辈经验，提出自己的独特思路和方法且获得患者好评。在工作中注重临床与科研并重，20世纪70年代创建了肿瘤实验室并开始中医肿瘤的临床与基础研究，带领了中医肿瘤临床循证医学的开展，并于2007年主持建立了广安门医院肿瘤科与美国国立癌症研究所(NCI)的合作交流平台。是国家“九五”、“十五”、“十一五”攻关课题的负责人，承担多项国际合作课题和国家自然科学基金课题，多次获奖。严谨认真的工作态度和高尚的医德医风获得广泛赞誉。

杨宇飞



杨宇飞，女，主任医师，中国中医科学院学科

带头人，西苑医院肿瘤科主任，医学博士，博士生导师，国家中医药管理局首批优秀临床人才。对肿瘤的中西医治疗时机把握准确，对早中期肿瘤术后的长期纯中医治疗抗转移复发有很好的疗效，对中晚期纯中医抗肿瘤治疗有综合治疗方法，一直致力于结直肠癌中医治疗和优势人群研究，所在科室为国家中医药管理局“十一五”结直肠癌专病建设组长单位和“十二五”专科建设单位。发表各类文章百余篇，主编人卫出版社出版学术专著5部，科普类20部，致力于肿瘤科普宣传与推广。目前为北京市政协委员，中华中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员；中国老年学学会理事；中国老年学学会肿瘤专业委员会副主任委员；北京抗癌协会中西医结合肿瘤专业委员会副主任委员；世界中医药联合会肿瘤专业委员会常务理事；医师协会中西医结合分会肿瘤专业委员会主任委员。

杨国旺



杨国旺，男，首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科主任，主任医师，教授。医学博士，研究生导师。主要学术任职包括：北京中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员兼秘书长，中华中医药学会肿瘤分会常务委员，首都医科大学肿瘤学系及中医临床学系系务委员，中国中医药研究促进会肿瘤专业委员会常委，中国抗癌协会传统医学委员会委员，中国医师协会中西医结合分会肿瘤病学专家委员会常委，中国中西医结合学会肿瘤专业委员会委员，北京抗癌协会中西医结合委员会委员等。目前是北京市首批健康科普专家，第二届首都群众喜爱的中

青年名中医，第三批北京市中医药人才培养计划（125计划）一类人才。长期从事中西医结合肿瘤医疗、教学及科研工作，具备扎实的专业理论基础和丰富的临床经验与技能。主要研究方向为恶性肿瘤多学科治疗规范，中药抑瘤抗转移机制等。

杨甫德



杨甫德，男，回龙观医院院长，精神科主任医师，教授。北京市心理援助热线专家组组长，北京市心理危机研究与干预中心主任，世界卫生组织心理危机研究与培训合作中心主任。担任多家期刊特邀编委，《中国新药杂志》学术审稿人、终审专家，《精神时讯》编辑顾问委员会委员、责任编辑，《中国临床康复杂志》执行编委，《中华医学创新论坛杂志》编委，《中国心理卫生杂志》常务编委、《中华精神科杂志》常务编委、《中华行为医学与脑科学杂志》副总编辑。北京市残疾人康复服务指导中心学术委员会专家，“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”（北京市健康促进工作委员会）专家委员会委员，卫生部《2009年卫生标准制（修）订项目计划》中的《医院患者活动场所及坐卧设施安全基本要求》的起草专家，全国敬老护苗行动组织委员会专家，“中国医疗手牵手工程委员会”主席团委员，中华医学会精神医学分会副主任委员，中国医师协会精神科医师分会副会长，海峡两岸医药卫生交流协会精神卫生专家委员会副主任委员兼总干事，中华医学会行为医学分会常务委员，中国医学救援协会公共卫生救援分会常务理事，中国心理卫生协会残疾人分会

理事长，中国音乐治疗学会理事长。至今以第一作者共发表论著及综述190余篇，主编和参编29部。曾获全国社会科学理论实践成果一等奖、北京市科技进步三等奖、北京市科技进步二等奖等。

王向群



王向群，男，现任北京大学精神卫生研究所暨北京大学第六医院党委书记，精神科主任医师，研究生导师，中央保健委员会、国家卫生计生委保健局保健会诊专家。主要社会兼职是中国心理卫生协会副理事长，中国心理卫生协会心身医学专业委员会主任委员，中华医学会精神病学分会常务委员兼秘书长，北京医学会精神医学专业委员会主任委员，北京健康促进会执行副会长。《中华精神科杂志》编委，《中华医学杂志》编委，《健康心理学杂志》副主编。

李占江



李占江，男，主任医师，教授，博士生导师。现任首都医科大学附属北京安定医院副院长、临床心理学系主任，国家执业医师资格考试临床类别试题开发专家委员会委员、精神科专业组组长，北京市住院医师规范化培训精神科专业委员会主任委员。中国心理卫生协会常务理

事、认知行为治疗专业委员会副主任委员、心理治疗与咨询专业委员会委员。中国睡眠研究会睡眠与心理卫生专业委员会第二届副主任委员。中华精神科杂志第三、第四届编委，中国心理卫生杂志常务编委，中国临床心理学杂志编委，心理科学进展编委等职。自1985年本科毕业以来，一直从事精神科临床、教学、科研及管理工作。主要研究领域为焦虑抑郁障碍与认知行为治疗。以第一或通讯作者发表论著62篇，主编和参与编写（译）书籍20册，获北京市科技进步三等奖2项。近年主持国家级和北京市常见精神疾病认知行为治疗继续教育培训班18次。主持完成国家、市级科研项目6项，以分中心负责人参加3项。目前承担国家自然科学基金、教育部及北京市科技项目4项。



王宇，男，40岁，中共党员，副主任医师，副教授，首都医科大学附属北京同仁医院副院长，兼任中华医学会全科医学分会青年委员，中华医学会急诊医学分会重症医学学组委员，《中华全科医师杂志》编委。主要从事急诊科的医疗、科研、教学工作，在急危重症患者的医疗救治中积累了丰富的经验。同时，多年从事全科医学教学与临床工作。



王振常，男，教授，主任医师（二级），博士生导师，首都医科大学附属北京友谊医院副院长。《中华医学杂志》、《中华放射学杂志》等多种核心刊物编委，中华医学会放射学分会常委兼秘书长、头颈影像学组组长。长期从事医学影像的临床、科研和教学工作，专业特长为头颈部影像学。1998～2013年任首都医科大学附属北京同仁医院科主任、影像中心主任，2013年至今任首都医科大学附属北京友谊医院副院长、影像中心主任。作为第一完成人获国家科技进步二等奖1项，省部级一、二等奖各1项，作为主要完成人获得国家科技进步二等奖及省部级奖多项。获全国先进科技工作者，卫生部突出贡献专家，北京市有突出贡献的科学、技术、管理人才，北京卫生系统学科带头人，北京市科技北京百名领军人才等。以第一作者或通讯作者发表论著近200篇，主编专业书籍6部，主译2部，参编专著多部。先后承担国家自然科学基金、北京市自然科学基金等多项科研课题。自1998年以来，连续牵头主办“全国头颈部影像诊断专题研讨会”，组织全国专家制定《头颈部CT和MRI扫描规范》，创立中华医学会放射学分会头颈影像学组并担任第一届组长，为推进我国头颈部影像学的发展起到积极作用。



尹佳，女，教授，中华变态反应学分会主任

委员，中国中医科学院北京协和医院变态反应科主任，博士生导师。擅长各种过敏性疾病疑难病症的诊治，尤其擅长过敏性哮喘、过敏性休克、食物过敏、花粉症合并食物过敏、药物过敏和荨麻疹的病因学诊断和治疗。中华临床免疫和变态反应杂志主编；世界变态反应学会（WAO）中国代表、欧洲变态反应学会（EAACI）、美国变态反应学会、哮喘和临床免疫学会（AAAAI）、美国变态反应医师学会（ACAAI）会员；亚太变态反应组织理事会常务理事。2010年获美国ACAAI“国际杰出过敏医生奖”，成为历史上获此荣誉的第一位中国大陆医生。带领全科医生申报的10种过敏原医院制剂中已有9种获北京市药监局正式批准文号。在国内外期刊发表文章50余篇，获国家发明专利6项，获国家级、省部级科研基金7项，共计3600余万元，分别于2010年和2012年获北京协和医院医疗成果一等奖。



王学艳，女，首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任，主任医师，卫生计生委国家临床重点专科学科带头人。现任中华医学学会变态反应学分会全国委员、北京中西医结合学会常务理事、北京医学会理事，北京医学会变态反应分会主任委员，北京中西医结合变态反应学会副主任委员、国家卫生计生委免疫学组专家组成员、《中华实用变态反应和哮喘》杂志编委、《医学综述》杂志编委、《药物不良反应》杂志编委、北京市医疗事故鉴定委员会专家组成员、北京市保健局专家组成员。获得

市级及院级新技术新项目的奖项5项。曾先后发表学术交流论文及学术核心期刊论文50余篇，并多次赴美国、英国、德国、日本等参加国际变态反应学术交流。率先在国内开展过敏原检测及治疗技术达8项，对国内有争议的IgG抗体与过敏性疾病关系进行了深入研究，并在核心期刊发表了有关文章数篇。从事变态反应临床工作31年，主编、参编了《儿童过敏防治问答》、《变态反应门诊诊疗手册》、《临床变态反应学》、《过敏性鼻炎》、《食物过敏手册》等专业书籍。对过敏性疾病的诊断治疗有着丰富的临床经验，擅长治疗过敏相关性疾病，如湿疹、皮炎、花粉症、过敏性鼻炎、哮喘、慢性复发性口腔溃疡、结肠炎、夜尿症、偏头痛、过敏性紫癜、小儿多动症等疑难杂症，针对病因治疗并取得良好疗效。

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

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社会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 中医

第一章 健康身体有“膏”招	003
第二章 中医“未病”话健康	014
第三章 解读中药救命方	021
第四章 远离脑卒中的困扰	027
第五章 战胜脑卒中后遗症	030
第六章 寻找丢失的记忆	033
第七章 糖尿病患者的生活习惯	036
第八章 巧治糖尿病并发症	039
第九章 从根去除“老年病”	043
第十章 镇守血糖的最后防线	046
第十一章 肥胖有型 去脂有招	050
第十二章 护心有三宝	054
第十三章 以“食”补肝	058
第十四章 以“动”保肝	063
第十五章 以“静”养肝	068
第十六章 以“药”调肝	072