

健康北京丛书

北京电视台《健康北京》栏目组/主编

Shou hu Sheng ming zhi yuan

守护 生命之源

●血管像是人体的陆路交通网，而肾和泌尿系统则构成了人体内的河道，它们一个负责给全身输送营养，一个负责将有害物质送出体外，它们的正常运转，保证了人体路网的畅通。



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

S h o u h u S h e n g m i n g z h i y u a n

守护 生命之源



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

守护生命之源 / 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 978-7-5096-3417-2

I. ①守… 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 229241 号

图书在版编目 (CIP) 数据

守护生命之源 / 北京电视台《健康北京》栏目组编. —贵阳: 贵州科技出版社, 2016.1
(健康北京丛书)
ISBN 978-7-5532-0334-8

I. ①守… 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 288262 号

策划编辑: 杨雅琳

责任编辑: 杨雅琳 侯春霞 梁植睿 张 慧 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: 13.25

字 数: 203 千字

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

书 号: ISBN 978-7-5096-3417-2

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

孙立忠



孙立忠，男，首都医科大学附属北京安贞医院院长助理，心脏外科中心主任，主任医师，心脏外科特需医疗科主任。现任北京市大血管疾病诊疗研究中心主任，博士研究生导师，首都医科大学心脏外科学系主任，享受国务院政府特殊津贴。中国医师协会心血管外科分会副会长兼全国大血管外科专业委员会主任委员，北京医师协会心血管外科专科医师分会会长，北京医学会心脏外科分会候任主任委员。2008 年被评为卫生部有突出贡献的中青年专家，2009 年获中国医师协会心血管外科医师奖（金刀奖），2011 年被评为北京市卫生系统领军人才，2011 年获吴阶平—保罗·杨森医学药学家奖，2011 年获北京市“十百千”卫生人才“十”层次人选，2013 年获“北京学者”，2013 年“吴阶平医药创新奖”获得者，2015 年“使命计划”“使命获得者”，发表论文 300 余篇，SCI 总分值 100 余分，参编著作 10 部，主编主动脉搏外科学一部。承担主动脉搏外科方面的研究课题 20 项，获专利 12 项，获国家科技进步奖 3 项、省部级奖 7 项。是我国第一位在国际上进行主动脉搏手术方面学术报告、发表论文和手术演示的医生，是国内唯一主办主动脉搏外科专题学术会议和临床技术培训班的专家，国内开展主动脉搏手术的医生几乎全部参加过他主办的学术会议或培训班，并应用他研制的材料、创新的技术和手术方法，他的孙氏手术已经被推广到南

美洲。他的团队每年治疗主动脉搏夹层 1000 余例，是全球单中心完成主动脉搏夹层治疗数量最多、质量最好的团队。首创主动脉搏弓替换加支架象鼻手术（孙氏手术）；自主研发的术中支架人工血管和输送装置获国家发明专利并实现了产业化，应用该装置创立孙氏手术，开创了我国主动脉搏疾病治疗的新领域。全国已开展手术近 10000 例，并在南美洲开展手术 100 余例。改良胸腹主动脉搏替换术和全主动脉搏替换术：这是主动脉搏外科最复杂、最困难的手术，是主动脉搏外科团队整体高水平的体现，是达到世界高精尖水平的标志。创新右腋动脉插管体外循环选择性脑灌注技术：使术后神经系统并发症由 18% 下降到 5% 以下，降低了术后死亡率，该技术已广泛推广应用，成为常规技术，推动了全国主动脉搏外科的发展。

陈忠



陈忠，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贞医院血管外科主任。1984 年毕业于首都医科大学，同年被分配到北京安贞医院工作。现已从事血管外科专业 30 余年。先后从师于我国著名血管外科专家汪忠镐院士和吴庆华教授。有深厚的血管外科临床基础和实践经验。1998 年曾赴当时国际一流的德国杜伊斯堡圣约翰医院及纽伦堡公立医院血管外科进修学习并进行学术交流。擅长各种血管外科疾病的诊断、开放手术治疗与腔内治疗，在血管腔内技术和开放手术相结合，治疗血管疾病方面有较深造诣，受到广大患者的广泛赞誉。主要诊疗疾病包括：主动脉搏疾病（胸主动脉搏瘤、腹主动脉搏瘤、主动脉搏夹层动脉瘤、

主动脉缩窄等)；头臂血管病变(颈动脉、椎动脉、锁骨下动脉及无名动脉狭窄、闭塞病变，颈动脉瘤、锁骨下动脉瘤、颈动脉体瘤等)；各种类型大动脉炎(头臂动脉型、肾动脉型、主动脉型和混合型大动脉炎)；各种类型的肢体缺血疾病(主髂动脉、股腘动脉、膝下动脉的狭窄和闭塞；腋动脉、肱动脉、尺桡动脉等)；内脏器官动脉病变(肾动脉、肠系膜动脉腹腔干动脉狭窄与闭塞、内脏器官动脉瘤等)；各种类型周围动脉瘤；布加氏综合征；各种累及血管的肿瘤；深静脉血栓与肺栓塞；下肢静脉瓣膜功能不全等。



刘昌伟，男，中国医学科学院北京协和医院血管外科主任，主任医师，教授，博士生导师，血管外科首席专家、学科带头人；兼任中华医学会外科学分会血管外科学组副组长；中国医师协会外科学分会血管外科医师委员会副主任委员；北京医师协会血管外科专科医师分会会长；北京医师协会血管与腔内血管外科专家委员会主任委员；中国医疗保健国际交流促进会血管外科专业委员会主任委员；中华医学会医疗事故鉴定专家组专家；国家卫生计生委药监局评审专家；国家卫生计生委和北京市卫生计生委科普专家；美国 *Annals of Vascular Surgery* 副主编，《中国微创外科杂志》副主编，《中国血管外科杂志(电子版)》副主编，多家期刊编委；美国血管外科学会会员。在腹主动脉瘤、急性主动脉夹层、颈动脉狭窄、下肢动脉硬化闭塞症等血管疾病的外科手术和微创介入治疗

方面技术娴熟，具有丰富的临床经验，取得了很好的临床治疗效果；获得国家自然科学基金、北京自然科学基金、首都发现基金多项国家和地方科研基金项目，多次获得奖项，先后发表论文近100余篇。



张望德，男，首都医科大学附属北京朝阳医院血管外科主任，主任医师，教授，研究生导师，国家卫生计生委临床医学科普专家，中华医学会专家，多家期刊编委及审稿专家。毕业于我国著名医学学府——武汉同济医科大学(现为华中科技大学同济医学院)，现任首都医科大学血管外科学系副主任，中国微循环学会血管疾病专业委员会副主任委员、中华医学会北京血管外科专业委员会委员、国际血管联盟中国分会糖尿病足专业委员会常委、中华医学工程学会血管外科与组织工程专业委员会委员、北京市“阳光长城”慢病防治微博科普专家。长期从事外科临床工作，曾在德国、美国、意大利等地学习交流，国内十余省市数十家医院指导开展血管外科手术、会诊或讲学。主治周围血管外科疾病，擅长 Trivex 微创创削治疗下肢浅静脉曲张，在下肢动脉硬化闭塞症、糖尿病足、动脉栓塞、脉管炎、颈动脉硬化狭窄、锁骨下动脉窃血综合征、腹主动脉瘤、主动脉夹层、布加氏综合征、深静脉血栓的药物、手术和介入治疗方面有丰富的经验。在《中华医学杂志》、《中华外科杂志》、《中华普通外科杂志》等核心期刊发表论文数十篇，副主编《临床心血管综合征学》、《血管外科诊疗与风险防范》。

谷涌泉



谷涌泉，男，医学博士，主任医师，教授，博士研究生导师。现任首都医科大学血管外科研究所副所长、首都医科大学血管外科学系副主任、首都医科大学宣武医院血管外科主任。国际脉管联盟副主任及候任主席，中华医学会再生医学学会分会副主任委员，中华医学会医学工程学会分会干细胞工程专业委员会主任委员，中华医学会医学工程学会分会组织工程专业委员会主任委员，中华医学会外科分会血管外科学组委员，北京市血管外科学分会常委，中国医院协会 MTA 常委，中国生物医学工程学会组织工程与再生医学分会副主任委员。中国老年学学会老年医学委员会血管专家委员会主任委员。国际血管盟中国分会主席及糖尿病足专业委员会主任委员。同时兼任 *International Angiology* 杂志专家编委，《中华细胞与干细胞电子杂志》副主编，担任多家期刊的编委、特邀编委和审稿人。近年来，曾经承担国家 863 计划、北京市科委重大专项、国家自然科学基金、北京市自然科学基金、北京市优秀人才基金以及首都医学发展基金等多项科研工作。是北京市卫生系统高层次人才。目前承担国家 863 计划等多项研究课题。荣获部级科技进步一等奖 1 项，二、三等奖各 2 项。参加专著编写 16 部，并主编 8 部，在国内外发表论文 150 余篇。

张小明



张小明，男，北京大学人民医院血管外科主任，教授，主任医师，博士生导师。已经培养硕士研究生 7 名，博士研究生近 30 名。社会职位：中国外科医师分会血管外科医师委员会候任主任委员，中国医疗保健国家交流促进会血管外科专业委员会副主任委员，中国微循环学会血管外科专业委员会副主任委员，中国医师协会介入医师分会常委兼大血管专业委员会副主任委员，中国老年医学会血管外科分会副主任委员，海峡两岸医学交流协会血管外科专业委员会常委，北京医师协会血管外科分会副主任委员，中华生物医学工程学会血管及工程分会委员，亚洲血管外科学会会员，国际布加氏综合征学会会员。中华普通外科杂志编委，中华外科杂志特约编委，中华生物医学工程杂志编委，中国民康医学杂志编委，中国血管外科杂志(电子版)编委，实用医院临床杂志编委，当代介入医学电子杂志编委，中华老年多器官疾病杂志编委，北京大学心血管外科系副主任，中国布加综合征研究会副主席，北京军区总医院血管外科名誉主任，北大国际医院血管外科主任。获国家自然科学基金 2 项，“十一五”支撑计划一项，首都发展基金，博士点基金，获国家专利 6 项，已发表学术论文 150 余篇，主编书稿 2 部，主译书稿 2 部，参与编写书稿约 20 余章节。

柳志红



柳志红，女，中国医学科学院阜外医院心内科主任医师，教授。协和医科大学临床医学博士，博士研究生导师，阜外医院党委委员，内科党总支部书记，肺血管病科主任。现任国际肺血管研究院资深会员（fellow），中央保健会诊专家，海峡两岸医药卫生交流协会心血管分会委员，中国医师协会心血管内科医师分会委员，中国医师协会睡眠医学专家委员会委员，中国女医师协会临床学组组长，中华医学会心血管病学肺血管病学组成员，教育部医学教育临床教学研究中心委员，中华医学百科全书心血管病学分卷编委，中国医学科学院阜外心血管病医院教育委员会委员，感染管理委员会委员，国家自然科学基金评审专家，国家教育部留学回国人员科研启动基金评审专家，863计划专家库专家，教育部科技奖励评审专家，国家卫生计生委专科医师培训基地评审专家，北京市专科医师培训专家，首都医学发展基金项目评审专家，北京市劳动能力鉴定委员会医疗卫生专家，北京市医学会医疗事故技术鉴定专家，北京市医疗保障评审专家，北京市发明专利奖评审专家，多家期刊编委、通讯编委及特邀审稿人等职。在国内率先开展并报道了Amplatz血栓消融器治疗大面积肺栓塞的临床应用，疗效显著。此后又牵头开展了经皮肺动脉腔内成形术（肺栓塞、炎性肺动脉狭窄及肿瘤压迫等所致肺动脉狭窄的球囊扩张和或支架植入），取得了满意效果。发表论文230余篇，著书3部（《肺动脉栓塞》，主编，科学出版社，北京），参与著书近30部。

陈香美



陈香美，女，主任医师，教授，博士生导师，中国工程院院士。肾脏疾病国家重点实验室主任、国家慢性肾病临床医学研究中心主任、解放军肾脏病研究所所长，担任中华医学会常务理事、中华肾脏病学会前任主任委员、中国医师协会肾脏内科医师分会会长、北京医学会肾脏病学分会主任委员、中国中西医结合学会会长、中国中西医结合学会肾脏疾病专业委员会主任委员、中国人民解放军第九届医学科学技术委员会副主任委员、中国人民解放军血液净化治疗学会主任委员、国家肾病学专业医疗质量控制中心主任、国家药品评审专家、中央保健委员会专家，是我国著名的临床肾脏病专家。主持或参加20余项国内外前瞻性多中心临床试验或专家共识的制定，两次担任“973”衰老项目首席科学家、“十二五”科技支撑计划首席专家、国家自然科学基金“创新研究群体”和解放军“科技创新群体”学术带头人。长期致力于以IgA肾病为主的慢性肾脏病和老年性肾病的基础和临床研究。在慢性进展性肾炎炎症与硬化细胞分子机理及临床意义、IgA肾病凝血纤溶与细胞外基质代谢异常的机制及防治、调控肾脏细胞衰老的机制及保护措施的研究方面，取得了创新性成果。先后参加了汶川地震、玉树地震、芦山地震和鲁甸地震的危重伤员的抢救工作，引领我国地震挤压综合征急性肾损伤的救治。作为肾脏病领域唯一的“国家肾病学医疗质量管理与控制中心”主任，组织建立了覆盖全国的肾病学专业医疗质量管理与控制网络体系，开发了国际上诊疗信息最完整的全国血液净化病例信息登记系统。编写《腹膜透析

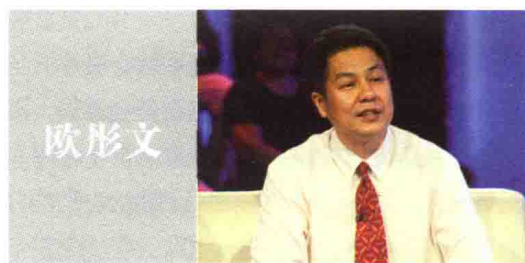
标准操作规程》和《实用腹膜透析操作教程》，加速了腹透产品国产化进程，推动了全国腹透技术整体提高，显著降低了医疗费用。发表学术论文 1000 余篇。获何梁何利奖、国家科技进步二等奖 4 项、国家创新团队奖（相当于国家科技进步一等奖）。



章友康，男，北京大学第一医院肾内科教授，博士生导师，享受国家特殊津贴。曾任中国医院协会副会长兼学术培训部主任、中华医学会北京肾脏病学会主任委员，中华医学会肾脏病分会副主任委员等职。1968 年毕业于上海第二医学院医疗系，1979 年起从事肾脏内科临床和科研工作，擅长对肾脏疾病，特别是肾小球疾病的临床病理诊断和治疗，对血尿的诊断及鉴别诊断。主要研究方向为肾小球肾炎发病机理。1988 年及 1994 年曾两次作为高访学者赴澳大利亚及美国进修学习。1985 年至今国内外期刊发表论文 250 余篇，作为主编、副主编和编者参与 25 部专著的编写工作。1991 年获国家教委和国务院学位委员会颁发的“有突出贡献的中国博士学位获得者”。1986 年以来共获国家级、部委级科技成果奖六项（排名前 1~3 名）。作为项目负责人自 1990 年以来共曾承担部委级科研项目六项。现担任临床肾脏病杂志、中华临床医师杂志（电子版）、中华肾病研究电子杂志、北京大学学报（医学版）、肾脏病与透析肾移植杂志、中国新药杂志、中华医学杂志（英文版）、北京医学等国内核心期刊的副主委、常务编委、编委及特约审稿人。

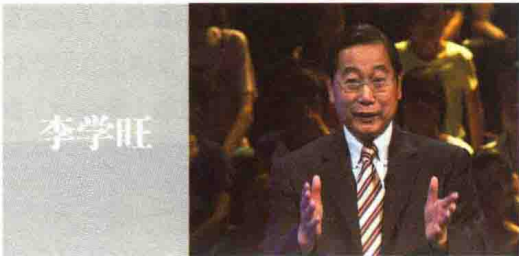


刘文虎，男，中华肾脏病专业委员会常委，北京市血液净化质量控制与改进中心主任，首都医科大学肾病学系主任，北京友谊医院肾内科主任，医学博士，教授，主任医师，博士生导师，院先进个人。兼任北京市中西医结合肾脏病学会委员，北京市血液透析质量控制与改进中心专家组成员，多家期刊常务编委或编委。擅长血液透析、腹膜透析，各种疑难肾小球疾病的诊断与治疗。



欧彤文，男，毕业于首都医科大学，医学博士。现任首都医科大学宣武医院泌尿外科主任，主任医师，教授，博士研究生导师。兼任中国腔镜医师学会委员，中华医学会北京泌尿外科分会委员，中国医师学会北京泌尿外科分会委员，首都医科大学泌尿学系副主任，中华医学会医疗鉴定专家。毕业后一直从事临床一线工作，临床基本功扎实，手术技术全面，在泌尿外科肿瘤及微创治疗方面积累了较多经验。擅长完成腹腔镜下前列腺癌根治性切除、膀胱全切、疑难肾部分切除、腔静脉瘤栓切取等各种微创手术操作。科研意识较强，曾主持及协作完成多项省部级科研课题，在国内外知名医学杂志发表包括 SCI 论文在内学术论文数十篇。曾作为访问学者，在美国麻省总医院、日本川崎医科

大学泌尿外科等进行临床学习，接受了较为系统的腔镜手术训练。



李学旺，男，主任医师，教授，博士研究生导师，曾任中国医学科学院北京协和医院肾内科副主任、主任，北京协和医院血液净化中心主任，内科学系副主任，北京协和医院常务副院长。学术兼职：中国医师协会理事，肾脏内科医师分会会长，中华医学会肾脏内科分会第五、第六、第七届常委、秘书及第七届副主任委员。中国医院协会理事，医疗质量管理专业委员会主任委员，曾任卫生部标准委员会委员，医疗机构标准委员会主任委员，北京协和医院学术委员会委员，中国医学科学院学术委员会委员。《中华肾脏病杂志》、《临床肾脏病杂志》副主编，《国际血液净化、移植杂志（中文）》主编，多家期刊编委。擅长于原发、继发肾小球疾病，肾血管疾病及急、慢性肾衰竭的诊断及治疗，在肾炎、肾功能衰竭、血液净化及肾移植等各肾脏病领域，尤其在肾病综合征、IgA肾病、狼疮性肾炎及肾移植排异的免疫抑制治疗等方面都有独到的研究。对于临床疑难杂症、重症，常能删繁就简，给出明确的诊断和行之有效的治疗，深受广大患者的信赖。



刘刚，男，北京大学第一医院肾内科主任医师、

教授、博士生导师。现任北京大学第一医院内科副主任（分管教学）。1986 ~ 1992 年就读于北京医科大学（现北京大学医学部）医学系，1995 ~ 1998 年攻读临床医学博士，2004 年 8 月至 2006 年 4 月作为国际肾脏病学会（ISN）Fellow 在美国华盛顿大学医学中心病理系学习肾脏病理诊断及科研工作。2009 年 3 ~ 5 月，在美国哈佛大学医学院附属 Brigham Women Hospital，参观学习医学教育和临床工作管理。2006 年以来担任国家执业医师资格考试肾脏专业命题专家组负责人、卫生计生委人才交流中心命题专家、北京市住院医师规范化培训委员会委员、北京大学医学部住院医师规范化培训委员会委员，以及多家国内核心期刊的编委及审稿人。近 5 年以责任作者在国际上发表文章 10 篇。主要工作领域：肾小球疾病、肾脏病理、临床医学教育。2013 年 6 月受邀在国际肾脏病年会病理专场上了“狼疮性肾炎”的主题讲座。组织并主持过五届全国肾脏病理研讨会及两届中日肾脏病理研讨会。



周福德，男，主任医师，医学博士，中共党员，北京大学共产党员标兵，北京大学第一医院肾内科副主任。主要从事各种原发性与继发性肾脏疾病、恶性高血压的诊断与治疗以及肾脏替代透析的应用与管理。参与王海燕教授主编的《肾脏病学》、《肾脏病临床概览》及《内科学》、刘力生教授主编的《高血压》、章友康教授等主编的《肾脏病临床与进展》以及钱家麒教授主编的《疑难泌尿系统疾病》等著作的部分章节的撰写。2010 年获新疆生产建设兵团二等功

及优秀援疆干部，2012年获全国卫生系统创先争优活动先进个人，2014年8月荣登中国好人榜（敬业奉献类）。

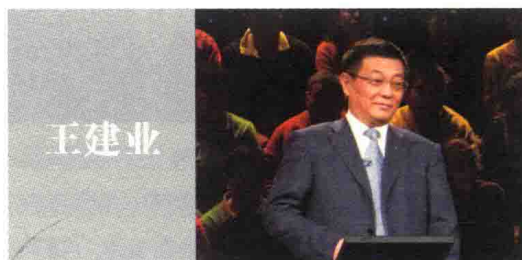


郭应禄，男，我国泌尿外科和男科学新一代学科带头人。中国工程院院士。现任北京大学第一医院名誉院长，北京大学泌尿外科研究所名誉所长，北京大学泌尿外科医师培训学院院长，北京大学男科病防治中心主任，国家泌尿、男生殖系肿瘤研究中心和国家卫生计生委泌尿、男生殖系肿瘤医疗中心主任，中国医师协会泌尿外科医师分会会长。主编了《肾移植》、《腔内泌尿外科》等32部专著，发表论文500余篇。参与组建了国内第一个泌尿外科研究所、腔内泌尿外科和体外冲击波碎石学组、中华医学会男科学会、中国医师协会泌尿外科医师分会、北京大学泌尿外科专科医师培训学院、北京大学男科病防治中心、国家泌尿、男生殖系肿瘤研究中心和国家卫生计生委泌尿、男生殖系肿瘤医疗中心；启动泌尿外科“人才工程”和“将才工程”，培养了大批知识面广、工作能力强、素质好、有创新精神的泌尿外科专业骨干。



金杰，男，主任医师，教授，博士生导师。北京大学泌尿外科研究所所长，北京大学第一医

院泌尿外科副主任。擅长各种泌尿男科疾病的诊断与治疗。现任中华医学会男科学分会北京市委员、北京大学泌尿外科医师培训学院副院长。指导研究生50名，发表相关SCI学术论文10余篇。



王建业，男，北京医院副院长，党委书记，泌尿外科主任医师，教授，医学博士，博士生导师。第十一届和第十二届全国政协委员。兼任中华医学会泌尿外科学专业委员会副主任委员、北京医学会泌尿外科学分会候任主任委员、中国医师学会泌尿外科专业委员会副会长、中华医学会老年医学专业委员会前任主任委员、《中华老年医学杂志》总编、《中华泌尿外科杂志》副总编等职务。擅长前列腺疾病、泌尿系肿瘤、前列腺增生、膀胱癌等手术。



邢念增，男，首都医科大学附属北京朝阳医院副院长，泌尿科主任医师，教授，博士研究生导师，医学博士，首都医科大学泌尿外科研究所常务副所长。北京市卫生系统泌尿外科学科带头人、国家卫生计生委泌尿外科内镜诊疗技术专家组副组长、中国医促会泌尿生殖委员会副主任委员、北京医学会泌尿外科分会副主任

委员、郭应禄泌尿外科发展基金会副理事长、中国医师协会泌尿外科分会肿瘤学组委员，中华腔镜泌尿外科杂志副总编辑、中华医学杂志等编委。从医 20 余年来，在泌尿系疾病的诊断与治疗方面积累了丰富的经验。擅长泌尿系肿瘤（包括肾上腺肿瘤、肾癌、膀胱癌、前列腺

癌等）及结石（包括肾鹿角样结石等）的诊断及治疗，已有数千例腔镜手术经验。在膀胱癌根治原位新膀胱术、前列腺癌根治术、肾癌根治及腔静脉瘤栓取出术等复杂手术方面均有丰富的经验，处于国内领先水平。已受邀到国内几十家三甲医院帮助开展手术。

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”发展建设规划》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 血 管

第一章	“高压”下的隐患	003
第二章	身体里的“定时炸弹”	006
第三章	比心肌梗死更要命的大血管病	011
第四章	高血压“致瘤”隐患多	015
第五章	血管中的“活火山”	019
第六章	离奇的头晕	024
第七章	沉重的左腿	029
第八章	揪出爬在腿上的“蚯蚓”	033
第九章	让老人告别“行路难”	038
第十章	拉响红色“颈”报	042
第十一章	拆除身体里的“定时炸弹”	045
第十二章	被“栓”住的生命通道	048
第十三章	你的血管老了吗	052
第十四章	血管“年轻化”的秘密	055
第十五章	致命危机腿中来	059
第十六章	微不“足”道的大问题	063