

中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

保健有方

我的健康我做主

中央电视台《中华医药》栏目组 著

100位主任医师讲解 —— 解开健康长寿的密码

100个健康话题

详尽的案例分折

为读者解决保健难题



邓铁涛 王绵之 焦树德 任继学 吉良晨

五位当代中国大医

力荐中央电视台《中华医药》丛书

智慧而和谐的中华医道 将为您解开健康的密码

上海科学技术文献出版社

CCTV 中央电视台大型中



《中华医药》丛书

● 中华医药

保健有方

中央电视台《中华医药》栏目组 著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健有方 / 中央电视台《中华医药》栏目组著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(中华医药丛书)

ISBN 978-7-5439-3061-2

I. 保… II. 中… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164142 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

保 健 有 方

中央电视台《中华医药》栏目组 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 插页 4 印张 16.25 字数 196 000

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 978-7-5439-3061-2/R·843

定价: 23.00 元

<http://www.sstlp.com>

《中华医药》丛书编委会

主 任：张长明

副 主 任：盛亦来 杨刚毅

编 委：王广令 刘 文 吴晟炜

主 编：刘 文 洪 涛

副 主 编：兰孝兵

医学顾问：李 峰

《中华医药》主创人员

制 片 人：洪 涛

主 编：兰孝兵

主 持 人：洪 涛

编 导：唐 莹 赵 玮 张颖哲 朱 辉 宋 铮

摄 像：姜可千 王燕通 田新华

责 编：杨彦楠 罗泽君 黄卫华

医学顾问：李 峰

监 制：刘 文

《中华医药》播出频道：CCTV—4

《中华医药》播出时间：

亚洲播出 周三 09:00 周三 22:00 (北京时间)

欧洲播出 周日 07:10 周日 15:40 (格林威治时间)

美洲播出 周日 18:10 周一 01:00 (纽约时间)

E—mail: hongtao@cctv.com

网 址: www.cctv.com

通信地址：北京 38 支——168 分箱 《中华医药》栏目组

邮政编码：100038

目 录

银针虽小有奇效	1
为什么说萎缩性胃炎是一种癌前状态	3
由慢到衰防肾变	5
工作紧张，勿忘颈椎锻炼	6
谈谈过敏症的预防	8
前列腺炎的预防	9
前列腺炎——一种容易被忽视的疾病	11
刮痧疗疾出奇效	13
怎样检查和发现乳腺病	15
如何让“骨密质”不再“疏松”	16
不容忽视的老年病——骨质疏松	18
骨密质是如何疏松的	20
对症用药防治骨质疏松症	21
合理饮食防治骨质疏松症	23
春季预防小儿感冒	25
春季皮肤常见病——黄褐病	27
春天如何防止皮肤过敏	29
谈谈儿童的冬病夏治	30
炎炎夏季谨防皮肤病	32



秋凉，警惕心脑血管病	34
秋冬之际话哮喘	36
秋冬季谨防呼吸道疾病	38
小儿胃病——一种不容忽视的小儿富贵病	40
过敏性紫癜对儿童的危害	41
儿童厌食是种病	43
小儿弱视，重在早治	45
小儿戴镜，可能对近视反而不利	47
幼儿补钙知多少	49
冬末春初话水痘	52
中医捏脊法治疗小儿厌食	53
辅食——宝宝健康生长的必需	55
“复感儿”如何彻底痊愈	57
初生婴儿巧喂养	59
怎样给孩子补钙	61
吃出来的儿童病	63
儿童多动未必是多动症	64
小儿弱视，必须及早发现	66
真假近视话区别	69
小胖墩为何越来越多	70
小胖墩，大问题	72
学习效率低怎么办	77
家有胖儿该咋办	79
糖尿病患者自我保健好处多	80
血糖控制好，用药学问多	82
血糖控制良好，并发症还会发生吗	84
糖尿病的治疗从饮食开始	86
警惕心肌梗死的蛛丝马迹	88

【目 录】

科学饮食最重要——说给怀孕的妈妈	90
给女性朋友谈谈痛经	92
平安度过早孕期	94
女性朋友谨防子宫肌瘤	96
双管齐下治不孕	98
您的月经正常吗	99
远离痛经的烦恼	101
月经不调与肥胖	102
一个不可忽视的问题——青春期功血	104
如何面对剖宫产	106
高跟鞋的“眼泪”	111
顺利走过幼小衔接	115
警惕：小眼镜越来越多	119
如何平安度过更年期	123
老年卒中，防是关键	127
关于老年性耳聋	129
“无声杀手”——骨质疏松逼近年轻女性	131
针灸戒毒——帮您摆脱毒魔的“瘾”诱	136
得了咽炎怎么办	139
小咽炎，大烦恼	141
感冒知多少	142
感冒，如何面对	144
又是流感流行时	149
慢性支气管炎——最易致咳的疾病	155
方寸银针知冷暖	157
过敏性鼻炎的中医防治	159
消除烦恼，从“头”治起	160
认识湿疹	162



关注一种多发的疾病——胆结石	164
痔疮的预防	166
风湿类疾病的防治	167
正确认识皮肤癌	169
偏方治病要斟酌	170
片仔癀	172
空调御暑热谨防疾病	173
形形色色颈椎病	177
科学诊断颈椎病	179
颈椎病——推拿按摩要慎重	181
谨慎拔牙	183
如何防治龋齿	185
如何防治牙周病	187
让老师的嗓音更清亮	189
说说老年性皮肤瘙痒	191
老年性痴呆能预防	193
爱护牙齿，健康一生	195
耳鸣提示了什么	199
现代杀手——高血压悄袭中青年	203
知己知彼去“战痘”	209
让烦恼丝不再烦恼	214
晕车	219
“好朋友”与你长相伴	223
焦虑，都市的心病	228
朋友敲开我的心门	233
警惕便秘走进写字楼	237
年轻人小心高血脂	241

有奇效 银针虽小

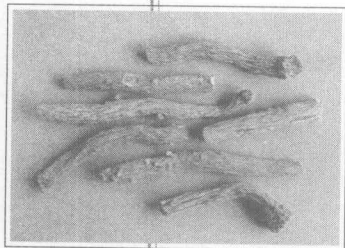
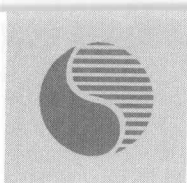
古老的针灸术起源于中国，它是通过针刺和灸法，刺激人体的经络穴位，调整机体的功能状态，以达到治病的目的。由于针灸的神奇疗效，它已经和中医药一起被称为中华民族的第五大发明。

邓良月（中国中医研究院针灸研究所所长）：《黄帝内经》是中国现存最早的最为完整的理论专著，包括《素问》和《灵枢》两书。在《灵枢》一书中，重点论述了经络和针灸。严格地讲，《黄帝内经》80%以上的内容都是谈针灸的，应该说《黄帝内经》是针灸从理论到实践的一个总结。

考古研究发现，早在石器时代，原始人类就开始用尖硬的石块刺激身体来减轻病痛。当时使用的砭石，可以说是中国最古老的医疗用具。从砭石到骨针、竹针、陶针，到金属针，再到现在使用的一次性不锈钢针，针灸术经过了漫长的发展历程，已经形成了一套完整的传统医学体系。

程莘农（中国中医研究院主任医师）：针灸有双向性，比如针刺某个穴位既可以升血压，也可以降血压；既可以止大便，又可以通大便；既可以治月经过多，也可以治月经不来，它是双向性的。

白玉兰（中日友好医院针灸科主任）：有一些疑难病，西医药疗



板蓝根

【功效】清热
解毒，凉血
利咽。

效不好，中药疗效也不好，但我们用针灸的方法就有效，而且效果快，还没有后遗症，对身体任何脏腑都没有不良反应。可见，针灸在治疗某些疾病方面确实有它的独到之处。

针灸不仅在历史上为保障人们的健康做出了突出贡献，在现代医学保健中也发挥着积极作用。中日友好医院是一家大型现代化医院，这里的针灸科是一个独立的科室，每天都要接待大量患者，很多疑难病症都在这里得到了很好的治疗。

患者：1996年11月24日，我突然晕倒了，后来就到中日友好医院住院，在神经内科检查，检查结果是椎管狭窄，当时走不了路了。从去年9月份开始针灸，效果很好，现在走两三千米的路没问题。当初发病的时候，膝盖到脚趾头全部都是麻木的、冰冷的，现在已经扎到除了脚趾头温度还感到不够，脚趾头以上的地方温度都够了。

面神经麻痹是一种常见病，用一般的方法很难治愈，而用针灸治疗，不仅疗效高，而且疗程短。

患者：我2月11日患了急性面部神经炎，当时眼斜、嘴喎、右半部分不能动。17日我找到白大夫，白大夫给我扎了第一针以后，眼皮能够动了，嘴角也能够动了。第二针，眼和嘴喎斜的程度就改善很多，到第十针的时候就基本上恢复了，一共用了1个月的时间，现在基本正常了，正在做最后的治疗。如果用别的办法治疗，吃激素，可能半年时间也恢复不了，至少不能恢复到现在这个样子。

【关键词】

针灸已经被广泛地应用到临床中

今天，针灸已经被广泛地应用到临床中。实践证明，针灸治病的范围，涵盖内科、外科、妇科、儿科、五官科等300多种疾病，均有不同程度的疗效。其中对一百多种病症有较好或很好的疗效。而这里面又以治疗疼痛和肌体功能失调性疾病的效果最为显著。

白玉兰：很多疑难病用别的方法不能治疗的，耳针都能治。像神经衰弱、消化不良，特别是呃逆，用耳针治效果就很好。

现代针灸往往运用电、声、光、热、磁等现代技术，结合传统针灸的基础理论和技术经验，研制出新的针灸仪器设备，从而扩大针灸治病的范围，提高针灸疗效。在人类的健康事业中，古老的针灸术将发挥越来越重要的作用。

（徐方方）

为什么说萎缩性胃炎是一种癌前状态

慢性萎缩性胃炎是一种常见并多发的消化系统疾病，它的症状主要表现为：上腹饱胀、隐痛不适、食欲减退、暖气恶心，少数患者还会出现上消化道出血、身体消瘦、舌炎或舌头萎缩等症状。

田德禄（北京中医药大学东直门医院主任医师）：胃的上皮是复合型的，有许多层。而肠子上皮是单层的，胃上皮没有吸收功能，肠子上皮有吸收功能。如果吃了有毒的或是致癌的物质，人体吸收太多就会诱发癌变。

慢性萎缩性胃炎是一种较难治愈的脾胃内伤的疾病。从病理上看，患了慢性萎缩性胃炎的患者不仅胃黏膜萎缩，而且还常伴有肠上皮化生和不典型增生，医学上将胃黏膜的肠上皮化生和不典型增生确定为癌前病变。重度萎缩性胃炎的患者肠上皮化生和不典型增生也很严重，癌变率就更高了。一旦患上慢性萎缩性胃炎，一定要抓紧时间，及时治疗，以防癌变的发生。

田德禄：世界卫生组织认为萎缩性胃炎是一种癌前状态，公布的资料认为10年以后，只有10%的患者可以癌变，我们在临床上就抓



住了10年这个时间进行治疗。通过十多年的摸索,有很大一部分患者经过中医药的治疗完全可以逆转。在临床实践中,中医治疗慢性萎缩性胃炎已形成了一套行之有效的办法。

【关键词】:

中医治疗慢性萎缩性胃炎,除采用传统的诊断方法外,还借助于纤维胃镜进行病理分析

中医治疗慢性萎缩性胃炎,除采用传统的诊断方法外,还借助于纤维胃镜进行病理分析。纤维胃镜是20世纪50年代由日本发明的,它的诞生使慢性萎缩性胃炎的诊断更为方便、直观、准确,通过纤维胃镜就可以尽早发现胃黏膜的病变,然后再辨证分型论治。

田德禄:这个疾病,中医认为是一种本虚标实的疾病。我们设计了3个治疗方案:第一种是阴虚,阴虚有火的那种类型,用酸酞养阴的一些方法来治疗;第二种是气阴两虚,气虚加阴虚,气虚主要是脾气虚,阴虚包括胃阴虚、脾阴虚,还有一种肝阴虚,以养虚为主;第三种是气血两虚,特别是长期萎缩,消化吸收不好,甚至出现贫血,我们用一些甘温健胃的方法,加上一些治标的药来治疗。

中医认为慢性萎缩性胃炎属胃脾虚弱,多数患者属于脾气不足,外加气机瘀滞,淤血内阻,并伴有湿热产生。根据这一病机,中医在治疗上采取甘平养胃、酸酞益胃的配制方法,健脾、调气、活血、清热,达到治疗目的。通过实践表明,这一方法是切实可行的。

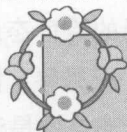
杨晋翔(北京中医药大学东直门医院副主任医师):吃中药的目的一是改善胃黏膜病理的组织结构,第二是减轻或消除病状,第三是可以使已经出现癌前病变的组织有逆转作用,这样就可阻断癌症的发生。

有位来自河北的患者患萎缩性胃炎多年,也治疗过多次,在经过中医药治疗后,自觉症状有了很大改善。

患者:我就治疗了一次,开了七服药,吃完了六服,症状减轻得非常明显。表现在几个方面:一是觉得胸前这一块热了,原来我胃特别怕寒,觉得特冷。二是饭吃得多了,食欲比较好了。

慢性萎缩性胃炎的癌变和许多疾病一样，它是逐渐转化而成的。因此，如果患了慢性萎缩性胃炎，除积极治疗外，平时一定要注意多吃绿色食品，以减少癌变的发生。当然，对于健康人来说，积极的预防是非常必要的。

(顾筠)



健康提示：

预防慢性萎缩性胃炎的方法：

1. 养成良好的饮食习惯和生活习惯；
2. 预防胆汁反流，避免胃黏膜的屏障受到破坏；
3. 有上腹饱胀或胃部隐痛不适、食欲减退等症状应及时到医院检查；
4. 经常参加体育锻炼，提高机体的免疫功能。

由慢到衰防肾变

慢性肾炎也叫慢性肾小球肾炎，它是一种难以治愈的顽症，如果任其发展下去，后果会十分严重。现代医学认为，慢性肾炎主要是因为受病毒、细菌等感染之后，人体发生免疫反应产生抗体，从而引起一系列病理改变，致使肾功能出现进行性减退。

吕仁和(北京中医药大学东直门医院肾病科主任医师)：慢性肾炎发病比较缓慢，进展速度也比较慢，临床主要表现为蛋白尿或血尿，有的血压高，逐渐出现肌酐、尿素氮增高，特别是肌酐清除率逐渐减低。

绝大多数的慢性肾炎患者会发展成为肾功能衰竭，最后导致尿毒症。那么什么是尿毒症呢？

王秀琴(北京中医药大学东直门医院肾病科主任医师)：肾小球的滤过率下降，最后导致体内代谢出一些有毒物质。譬如尿素氮、肌酐、尿酸、吲哚等代谢的有毒东西排不出去，积累在体内，就产生一系列的中毒症状。

慢性肾炎完全可能发展为肾功能衰竭，最终导致尿毒症，但一旦患上慢性肾炎，也并非束手无策，仍应该采取

【关键词】

慢性肾炎完全可能发展为肾功能衰竭，最终导致尿毒症



积极的治疗态度。

王秀琴：慢性肾小球肾炎的患者，如果不治疗，肯定会发展成慢性肾衰。就是治疗，也容易发展成肾衰。但是治疗以后，尤其是中医中药治疗以后，可以延缓肾衰，保护肾脏功能，减少蛋白尿。

因此，对慢性肾炎的治疗，主要目的是阻止病情的发展。在这方面，中医有着多年的临床经验和独特的治疗手段。

戴京璋（北京中医药大学东直门医院肾病研究室副教授）：对慢性肾炎的治疗，主要目的是阻止或减缓肾功能减退，因为后期就要发展为肾功能不全，出现贫血、视网膜病变、尿毒症等一系列比较严重的后果。

世界上的肾病专家都在呼吁要加强肾衰前的研究。到目前为止，还没有什么特别有效的治疗方法和手段。临床表明，许多慢性肾炎的患者，如果抓住肾衰前的时间积极治疗和预防，一定会有良好的康复效果。

患者：我当时来看的时候，加号是二到三个，一直在吕大夫这里看，坚持吃中药，到现在一个加号都没有了，就是白细胞稍稍多一点。

在饮食方面要注意减少肉类食品、豆类食品，适当多吃一些蔬菜、水果和牛奶，以增强人的抵抗力。另外，得慢性肾炎后不能不活动，也不能大活动，只要运动后感觉比较舒适，比较好，就算是适合的运动。另外，得慢性肾炎以后，心情上不要太紧张，如果太紧张，无形中会使抵抗力降低，可能会使病情发展速度加快。

（顾筠）

工作紧张，勿忘颈椎锻炼

近年来，随着工作和生活的节奏加快，颈椎病的发病率也在逐年

增加。由于颈部是大脑与肢体的神经血管上通下达的最重要枢纽，轻微的创伤或慢性劳损都能够导致颈椎的结构紊乱或骨密质增生蜕变。诱发颈椎病的原因主要有哪些呢？

涂丰（中国中医研究院望京医院主任医师）：第一是外伤，第二是急性扭伤，第三是慢性损伤，积劳成疾。

据统计，在骨科门诊中大约有50%以上的患者是颈椎病患者，发病的高危人群主要是常年伏案工作的职员、会计以及从事电脑工作的人员等。那么，出现什么样的症状时，就应该注意颈椎出现问题了呢？

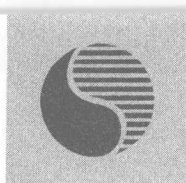
涂丰：颈部的组织结构很复杂，它影响到神经血管，临床表现上多种多样。首先是颈部不舒服、疼痛，有时还伴着头疼，有的会影响到上肢、肩部、背部，有的会出现手疼、手发胀、手发麻。另外，还会影响到脑部，脑部的供血不足，头晕、恶心、想吐，有点像梅尼埃综合征，听力也会下降。

中医根据颈椎病不同的病因、征象和脉象，采用不同的治疗原则和不同的用药方法，不仅注重局部的整复错位，松弛肌肉，伸展筋络，而且更注重疏通经络，调节内脏的整体康复。中医治疗颈椎病主要有哪些方法呢？

涂丰：中医对颈椎病的治疗方法比较丰富多彩，有手法按摩、内服中药的治疗、贴膏药外用、打牵引、颈托固定，等等。

有位患者叫杜宝凤，患颈椎病已有多年了，二十多天以前他找到了涂丰医生。

涂丰：他来的时候主要是头晕、手麻木胀痛、膀子疼、后脑勺疼痛，经过20天的治疗，取得了明显效果。我们采用综合的治疗方法，每个星期给他按摩3~4次。另外，内服中药，做牵引，做理疗，甚至给予一定的静脉输液，效果非常满意。



患者：通过这些综合治疗，效果特别明显。头部经过注射一个疗程，麻胀的感觉全部消失了。原来有麻胀感睡不着觉，现在一夜能睡五六个小时，对我来说是非常高的睡眠率了。原来肩部和背部酸麻胀痛的情况也大大地缓解了。

【关键词】：

一旦患上颈椎病，千万不要随意按摩

一旦患上颈椎病，千万不要随意按摩，要积极地去医院治疗，不要贻误了治疗时机。对于健康的朋友，预防颈椎病的发生才是最重要的。

涂丰：脖子要经常适当地活动，尤其是伏案工作的人员，要经常站起来走一走，看看远方，活动活动脖子，这样就不至于使某一块肌肉长期地被牵拉，具体的做法有些书上会有专门介绍。

（赵燕）

谈谈过敏症的预防

著名中医、博士生导师王琦教授给大家谈一谈过敏症。

王琦：过敏，顾名思义，实际上是一种我们经常说的变态反应疾病，比如说，你要是有什么疾病，你到变态反应科去看，荨麻疹、过敏性哮喘什么的，它引起体内的一些变态反应，我们也叫它超敏症，也就是我们经常说的，把变态反应性的疾病简称为或者缩称为过敏。

那么，过敏有多少种，对什么东西过敏？

王琦：说起来就多了，过敏源大概有2 000多种。现在过敏病患者越来越多。首先是大气污染，即大气里面的有害微粒，如汽车尾部排出的废气、酸雨，等等。每年有上百万人死于大气污染，所以大气污染是头一个重要的污染源。其次要数化学类的物质。我们日常接触到很多的化纤东西，如衣服、各种化纤物品，有些人洗了