

北京卫视王牌栏目《我是大医生》官方唯一授权版本！

BTV 北京卫视

我是大医生

Doctor

医生不说你不懂 ②

北京电视台《我是大医生》栏目组 著



看得懂，学得会，用得上！

- 强大阵容**
- + BTV《养生堂》《我是大医生》当家主持人 悦悦
 - + 北大医院+安贞医院+协和医院 等梦之队医生嘉宾团
 - + 来自全国三甲医院各科室 近100位专家嘉宾



内置视频二维码
视读同步一扫就看

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

BTV 北京卫视

我是大医生 Doctor

医生不说你不懂②

北京电视台《我是大医生》栏目组 著

图书在版编目(CIP)数据

我是大医生：医生不说你不懂.2 / 北京电视台《我是大医生》栏目组著. — 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2016.8

(我是大医生系列)

ISBN 978-7-5537-6788-8

I. ①我… II. ①北… III. ①疾病-防治 IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第158453号

我是大医生 医生不说你不懂 2

著者 北京电视台《我是大医生》栏目组
责任编辑 樊明 葛昀
责任监制 曹叶平 方晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm×1000mm 1/16
印 张 13
字 数 250 000
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6788-8
定 价 36.80元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

序

活出生命应有的长度

德国哲学家叔本华曾经说过：“一个身体健康的乞丐比疾病缠身的国王要幸福得多。”的确，健康对任何人来说都是最宝贵的。它是生命的基础，也是幸福的前提。但在这个充满各种危险致病因素的时代，想保持身心健康却并不容易。

先来看几个让人触目惊心的数据。

根据全国肿瘤登记中心发布的《2015年中国肿瘤登记年报》显示：过去10年，我国癌症发病率和死亡率均呈明显上升趋势，平均每年新增癌症病例约350万人，死亡250万人。也就是平均每10秒钟就有一人确诊为癌症，每13秒就有一人死于癌症。

我国是肝癌高发国家，据《2012中国肿瘤登记年报》统计：我国肝癌患者数量占全球54%，每年死于肝癌的人数达37万人。这一数据还在不断上升。

根据世界卫生组织调查结果显示：中国脑卒中发病率世界第一，比美国高出一倍。全国第三次国民死因调查结果表明：脑卒中已经升为国人第一位死因。近二十年监测结果显示：脑卒中年死亡人数逾200万，年增长速率达8.7%。脑卒中除了高致死率外，还具有高致残率和高复发率的特点，据中国老年保健协会心血管专业委员会调查：全国幸存的脑卒中患者有3/4都有不同程度的残疾。

根据世界卫生组织发表的《全球癌症报告2014》显示：我国是胃癌高发国家，全球每年大约新发胃癌100万例，其中50万例发生在我国。

.....

就在这些恶性疾病疯狂吞噬着一个个宝贵生命的同时，我们大部分人却对这些危险疾病“视而不见”，仿佛它们离我们还很遥远。其实，我国居民的身体素质并不乐观。我国慢性肾病的患病率在10.8%左右，也就是每10个人里面就有一个患有慢性肾病。我国脂肪肝的患者数量也非常庞大，仅北京市的成年人，脂肪肝的发病率就高达31%左右。也就是说，10个人里就有超过3个人患有脂肪肝。我国居民叶酸缺乏比例高达20%~60%。人体缺少叶酸，容易导致血液中的同型半胱氨酸升高，这种物质的升高将直接导致脑卒中发生的概率直线上升。

这些数据对很多人而言很难感同身受，只有等到严重的疾病降临到自己身上时才有所察觉，但那时损害已经发生，后知后觉已经没有意义。

正是出于防患于未然的目的，《我是大医生》栏目组才殚精竭虑，耗时两年，在2016年年初推出了《我是大医生：医生不说你不懂》第一部，该书承袭电视节目的幽默和轻松，同时又保证了内容的专业与准确性。来自北大医院、安贞医院、协和医院等全国三甲医院各科室近100位专家嘉宾组成了我们的“大医生梦之队”，他们在书中通过最有趣的互动、最权威的讲解、最直观的实证，向读者传播最科学准确的健康医学知识。

该书一经推出，便凭借其有趣、权威、直观、实用的特点迅速占据各大健康类畅销书的榜首位置，受到广大读者的持续追捧。对此，《我是大医生》栏目组没有沾沾自喜，而是再接再厉，不仅将节目本身进行了全新改版，还再次集结最新节目里的优质内容，为广大读者带来了这本全新的《我是大医生：医生不说你不懂2》。

健康问题，自然要交给最权威的专家，在各大医院的专家号“一号难

求”的情况下，这本书便是广大读者的最好福音。本书邀请《我是大医生》节目中20余位分别来自中国医学科学院、北京大学第一医院、北京人民医院等权威医疗机构的院长、主任及主治医师，为读者全面讲解了癌症、心脑血管疾病、“三高”等常见病的自诊、预防与食疗等养生常识，希望能成为让读者放心的权威健康卫士。

不过，《我是大医生》栏目组也要提醒大家：本书提到的诸多重大疾病，不仅是中老年人的“专利”，随着现代生活节奏不断加快、工作竞争压力不断加强，年轻人的健康也在被无声无息地侵蚀着。许多年轻人突然发现自己莫名其妙患上了从前只有老年人才得的慢性病；更有一些成功人士事业蒸蒸日上，家庭幸福美满，却被突发的心脑血管疾病夺去了生命。

归根究底，不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首：起居无常、睡眠不足、过度劳累、饮食不规律……据统计，在许多城市里，超过70%的人会在零点以后才入睡。相信如果大家健康多一点关注和了解，就不会如此挥霍我们的身体了。

如果你知道皮肤异常瘙痒有可能预示着早期糖尿病的发生，就不会在多年后烦恼于这个不能吃、那个不能尝的困境。

如果你知道小小感冒也可能导致严重的肾衰竭，就不会在透支完身体能量后，再感慨生命只剩下短暂时光。

如果你知道食用油会在不当条件下发生酸败，就不会被动脉粥样硬化或恶性肿瘤折磨得痛不欲生。

……

如果我们每个人都可以多了解一些健康常识，医院里就会减少不少悲惨的故事。

所以，请大家和我们一起走进这本书，去向那些到医院都挂不上号的专家做一次全面的请教，他们一字千金的点拨，就是我们身体健康的最好保障。让我们一起摒弃流言，在权威大医生的指导下，活出最健康而精彩的生命！

北京电视台《我是大医生》栏目组

01
CHAPTER**身体使用手册：
由内而外的防卫**

- +** 皮肤“求救”，你听得见吗？ / 14
 - 痒痒，挠挠就能解决？ / 14
 - 身体瘙痒与糖尿病的关系 / 15
 - 这三种瘙痒，可能预示着三种大病 / 16
 - 黄褐斑不只是岁月的痕迹 / 20
 - 养颜，哪能只靠面膜？ / 21

- +** “要命肾”：你的自救机会只有三次！ / 23
 - 30岁不到，肾却不行了 / 23
 - 溶血性链球菌感染的初步症状 / 24
 - 一切的根源，居然只是因为感冒？ / 24
 - 夏天除了“感冒肾”，还要当心“贪吃肾” / 28
 - “吃掉”感冒，将肾衰竭中止于萌芽 / 30

- +** 骨头变形，却成了“致命的负担”！ / 31
 - 脑梗竟是因为它！ / 31
 - 颈椎骨刺的产生 / 32
 - 脊椎骨刺的自测与预防 / 33
 - 骨头出问题，药膏可不能乱贴 / 37
 - 学会这几招，骨刺不再愁 / 38

02 CHAPTER

养老先养脑， 这才是“头”等大事

✚ 脑中风，我们离死亡只有一步之遥 / 42

夏季才是脑中风的高发季 / 42

夏季脑中风的成因与病症 / 43

预防脑中风的三大法宝 / 44

夏季防脑中风，这几点要做好 / 49

秘制三文鱼，补充虾青素 / 50

✚ 神秘“痴呆症”离你并不遥远 / 52

比阿尔茨海默症（老年痴呆）更恐怖的脑部疾病 / 52

什么是血管性认知功能障碍？ / 54

血管性认知障碍的五大征兆 / 55

脑血管问题，多由高血压引起 / 58

补钙妙方，掌控高血压 / 59

✚ 心脑血管“流言终结者” / 61

健康流言满天飞 / 61

拍打拍出抢救无效 / 62

心脑血管流言大起底 / 63

掐人中能救命？ / 69

心肌梗死的预防与急救 / 70

03 CHAPTER

生死一张嘴， 这么吃才对

✚ 油，你吃对了吗？ / 74

我们一直用错的东西 / 74

食用油的酸败现象 / 76

健康用油，全家长寿 / 77

中老年人的用油法则 / 80

花生油——“东方第一油” / 81

❖ 免疫力低，吃出问题 / 83

潜藏在食物里的“杀手” / 83

免疫力低下的危害 / 84

潜伏在冰箱里的“超级杀手” / 85

餐具杀手——鼠伤寒沙门菌 / 88

简单五招，消灭“毒王” / 89

❖ 食物的危险旅程，你会闯关吗？ / 91

神秘致癌物造就“癌症村” / 91

可怕的亚硝酸盐 / 93

食物的“闯关”之旅 / 94

药也是“危险食物” / 96

喝水的黄金法则 / 97

04

CHAPTER

癌前革命： 让死神停止脚步

❖ 口腔癌：美食控的噩梦 / 100

口腔溃疡就不能致命吗？ / 100

口腔溃疡与口腔癌的关系 / 101

从口腔溃疡到口腔癌只隔着三个因素 / 103

你是口腔疾病最青睐的人群吗？ / 106

对付口腔溃疡的几件法宝 / 107

❖ 发现早期信号，肝癌就只是一种慢性病 / 109

可以“眼看手摸”的癌症信号 / 109

肝癌对皮下出血的影响 / 110

看准信号，及时自测，杜绝肝癌 / 111

厨房里“潜伏”的伤肝因素 / 113

❖ 谈癌色变？家里就有“测癌神器” / 118

百癌之王？在家就能自测 / 118

乔布斯的胰腺癌是怎么来的？ / 119

胰腺癌和肾癌的早期信号 / 120

小心这两种症状一起出现 / 122

肺癌和胃癌的预防及调理 / 124

05 CHAPTER

吃好喝好， 征服“三高”

❖ 盐敏感型高血压，这么吃就对了 / 128

高血压也可以分类？ / 128

吃对盐，高血压不再易发 / 129

防治盐敏感型高血压的三大法宝 / 130

合理饮食才是重中之重 / 133

❖ 易中风型高血压，再不注意就迟了！ / 135

最危险、最致命的高血压 / 135

缺乏叶酸的后果与表现 / 136

白+黄+绿：三色食物狙击高血压 / 137

高血压患者要做的三件事 / 141

饮食降压，身心轻松 / 142

❖ 神奇降压饮，厨房里的降压利器 / 144

便宜又实用的“小鲜药” / 144

芹菜的升压与降压原理 / 145

构成降压饮的三大营养食物 / 146

两种降压降脂的“小鲜药” / 148

06 CHAPTER

体形养生： 做个健康的“小腹婆”

✚ “体形”不对，什么都不对 / 154

这种身材，减寿20年！ / 154

四种“水果胖”的特点与隐患 / 155

越吃越瘦的几件法宝 / 156

远离五大减肥误区 / 160

提高新陈代谢，体重自然下降 / 162

✚ 便秘：身材和健康的双料杀手！ / 163

便秘竟能引起阿尔茨海默症（老年痴呆）？ / 163

粪便毒素是如何引发阿尔茨海默症（老年痴呆）的？ / 164

便秘的潜在危险与成因 / 164

出了便秘问题，这么吃才有效 / 168

用好三宝，巧治便秘 / 170

✚ 这些垃圾再不排出体外就晚了！ / 172

一种常见却十分可怕的体内垃圾 / 172

活性酸素的危害 / 173

活性酸素是从哪来的？ / 174

两种食材，搞定胃癌 / 176

酸酸爽爽，胃部垃圾去无踪 / 178

07 CHAPTER

细节为王： 堵住即将崩溃的小缺口

✚ 小心！冰箱里的致命雷区 / 182

冰箱里居然有“强力胶”！ / 182

塑料瓶的材质分类 / 183

冰箱处处是“雷区” / 184

你不了解的冰箱 / 186

冰箱的正确清理方法 / 187

❖ 夺命的高温：泡脚也有大学问！ / 189

泡脚也能致命 / 189

静脉曲张患者不宜泡脚 / 191

哪些人不适合泡脚 / 192

足疗里的健康陷阱 / 195

当心预示死亡的走路姿势 / 196

❖ 生死考验！每12秒经历一次！ / 198

12秒经受一次死亡考验 / 198

恐怖的脑卒中 / 199

进入生死队列的五大征兆 / 200

杜绝这四种危险行为！ / 202

BTV 北京卫视

我是大医生 Doctor

医生不说你不懂②

北京电视台《我是大医生》栏目组 著

图书在版编目 (CIP) 数据

我是大医生：医生不说你不懂.2 / 北京电视台《我是大医生》栏目组著. — 南京：江苏凤凰科学技术出版社, 2016.8

(我是大医生系列)

ISBN 978-7-5537-6788-8

I. ①我… II. ①北… III. ①疾病-防治 IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第158453号

我是大医生 医生不说你不懂 2

著 者 北京电视台《我是大医生》栏目组
责任编辑 樊明 葛昀
责任监制 曹叶平 方晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 13
字 数 250 000
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6788-8
定 价 36.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

活出生命应有的长度

德国哲学家叔本华曾经说过：“一个身体健康的乞丐比疾病缠身的国王要幸福得多。”的确，健康对任何人来说都是最宝贵的。它是生命的基础，也是幸福的前提。但在这个充满各种危险致病因素的时代，想保持身心健康却并不容易。

先来看几个让人触目惊心的数据。

根据全国肿瘤登记中心发布的《2015年中国肿瘤登记年报》显示：过去10年，我国癌症发病率和死亡率均呈明显上升趋势，平均每年新增癌症病例约350万人，死亡250万人。也就是平均每10秒钟就有一人确诊为癌症，每13秒就有一人死于癌症。

我国是肝癌高发国家，据《2012中国肿瘤登记年报》统计：我国肝癌患者数量占全球54%，每年死于肝癌的人数达37万人。这一数据还在不断上升。

根据世界卫生组织调查结果显示：中国脑卒中发病率世界第一，比美国高出一倍。全国第三次国民死因调查结果表明：脑卒中已经升为国人第一位死因。近二十年监测结果显示：脑卒中年死亡人数逾200万，年增长速率达8.7%。脑卒中除了高致死率外，还具有高致残率和高复发率的特点，据中国老年保健协会心血管专业委员会调查：全国幸存的脑卒中患者有3/4都有不同程度的残疾。

根据世界卫生组织发表的《全球癌症报告2014》显示：我国是胃癌高发国家，全球每年大约新发胃癌100万例，其中50万例发生在我国。

.....

就在这些恶性疾病疯狂吞噬着一个个宝贵生命的同时，我们大部分人却对这些危险疾病“视而不见”，仿佛它们离我们还很遥远。其实，我国居民的身体素质并不乐观。我国慢性肾病的患病率在10.8%左右，也就是每10个人里面就有一个患有慢性肾病。我国脂肪肝的患者数量也非常庞大，仅北京市的成年人，脂肪肝的发病率就高达31%左右。也就是说，10个人里就有超过3个人患有脂肪肝。我国居民叶酸缺乏比例高达20%~60%。人体缺少叶酸，容易导致血液中的同型半胱氨酸升高，这种物质的升高将直接导致脑卒中发生的概率直线上升。

这些数据对很多人而言很难感同身受，只有等到严重的疾病降临到自己身上时才有所察觉，但那时损害已经发生，后知后觉已经没有意义。

正是出于防患于未然的目的，《我是大医生》栏目组才殚精竭虑，耗时两年，在2016年年初推出了《我是大医生：医生不说你不懂》第一部，该书承袭电视节目的幽默和轻松，同时又保证了内容的专业与准确性。来自北大医院、安贞医院、协和医院等全国三甲医院各科室近100位专家嘉宾组成了我们的“大医生梦之队”，他们在书中通过最有趣的互动、最权威的讲解、最直观的实证，向读者传播最科学准确的健康医学知识。

该书一经推出，便凭借其有趣、权威、直观、实用的特点迅速占据各大健康类畅销书的榜首位置，受到广大读者的持续追捧。对此，《我是大医生》栏目组没有沾沾自喜，而是再接再厉，不仅将节目本身进行了全新改版，还再次集结最新节目里的优质内容，为广大读者带来了这本全新的《我是大医生：医生不说你不懂2》。

健康问题，自然要交给最权威的专家，在各大医院的专家号“一号难