

CCTV中央电视台节目用书

健康之路

健康之路丛书编委会 编

全真版 ①



国内医学权威协力奉献
最新医疗保健资讯
媒体互动家庭健康百科全书



吉林科学技术出版社



随书附赠 洪昭光
《有氧运动好处多》VCD

CCTV中央电视台节目用书

健康之路

全真版 ①

健康之路丛书编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康之路. 1: 全真版/《健康之路》丛书编委会编.
长春: 吉林科学技术出版社, 2004
(CCTV——健康之路丛书)
ISBN 7-5384-2956-5

I. 健... II. 健... III. 常见病—诊疗—基础知识
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029162 号

CCTV 中央电视台节目用书

《健康之路》全真版①

《健康之路》丛书编委会 编
责任编辑: 齐 郁 周振新
封面设计: 康笑宇工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行
北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 16.875 印张 400 000 字
2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
定价: 28.00 元

ISBN 7-5384-2956-5/R·712

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

健康之路

JIANKANG ZHILU

《健康之路》丛书编委会

编委会主任：熊文平 李 虹

编委会副主任：段忠应 金 岩

编 委：吕 芸 侯 昊 解凡琪

刘 萍 王志强 渠晓曦

总 策 划：解凡琪 刘 萍

主 编：王志强 渠晓曦

编 辑：胡晓梅 訾 莹 王淑阿

严 玫 郑冰洁 袁满嘉

姚 屹

《健康之路》节目播出时间

直播版（二套） 首播 周一至周五 11：00

重播 周一至周五 6：00

周一至周五（十套）15：50

周刊（一套） 周三 15：23

《健康之路》栏目主创人员

制 片 人：段忠应

主 编：吕 芸

编 导：王洪有 修月川 李 颖 李 寒
晓 荣 田丰歌 陈 波 纪 萌
李晔丽

主 持 人：张 毅 经 蓓 冉宗瑜 钱 婧

摄 像：盛宝强 戴尚亚 陈志博

编辑助理：王 群

制 片：李 柠 毛元朋

制片主任：曹广来

出版说明

生命诚可贵，健康价更高。随着人们生活水平的不断提高，大家更加珍爱生命，关注健康。为满足广大人民群众对防病治病、养生保健知识的渴求，我社与中央电视台合作出版了《健康之路》丛书(全真版)。

《健康之路》是中央电视台一档健康类节目，这档节目以健康为主题，以防病治病为重点，采用邀请国内知名专家面对面说病论治的形式，为观众提供最具权威性、最新的医疗保健资讯，深受广大群众的欢迎。由于电视节目不便于观众记忆与查询使用，我社与中央电视台《健康之路》栏目合作，推出《健康之路》丛书(全真版)。

《健康之路》丛书(全真版)具有以下主要特点：

1. 作者阵容强大，汇集国内百余位著名医学专家，包括吴阶平等多位院士及众多学术带头人，极具权威性。
2. 内容丰富，信息量大，医疗、康复各科各类问题均有涉及，与广大群众健康生活息息相关，堪称家庭健康百科全书。
3. 众多医疗新技术、健康新观念令人耳目一新。
4. 内容深入浅出，通俗易懂，适合广大群众阅读。
5. 在保持电视节目原貌的基础上加工提炼，内容更加科学严谨。

衷心希望本书能对广大读者防病治病、求医问药有所裨益，衷心祝愿广大读者能够关注健康、把握健康、拥有健康。



序 言

中央电视台《健康之路》的朋友们约我为《健康之路》丛书写序言，我感到非常高兴。

实事求是地说，卫生科普是一项难度很大的工作。《健康之路》栏目的编导们知难而进，和专家教授一道，把栏目办得深入浅出，生动形象，很有人情味，体现了党和政府对群众的关怀，在卫生系统和群众之间架起了一座沟通的桥梁。

现在，人们的健康意识越来越强，作为最现代化的传媒，电视健康类栏目受到了观众的厚爱。央视《健康之路》的朋友们与时俱进，为满足人们对健康知识的需求，发挥着重要的作用。从1996年《健康之路》栏目推出以来，已邀请数千名全国三甲医院具有副高职称以上的专家教授做客《健康之路》，普及医学卫生常识，为提高全民族的健康素质服务，以节目的科学性确立了栏目的权威地位。

我们感谢《健康之路》，他们不仅用节目为观众服务，还把服务延伸到屏幕之外，连续8次送医、送药、送知识到老少边穷地区，在卫生系统和观众中传为佳话。还有，在突发事件到来的时候，如1998年的抗洪防疫、2003年突如其来的SARS，《健康之路》的编导

们毫不含糊，知难而进，拼杀在第一线，为确保大灾之后无大疫，为抗击 SARS 的胜利做了大量的扎扎实实的工作。去年温家宝总理亲临《健康之路》演播室视察，这不仅是《健康之路》的荣誉，也是对全国健康教育战线的鼓舞和鞭策。

我和广大观众朋友们一样，非常喜爱和关注《健康之路》节目，可以说《健康之路》是形象化健康教育的百科全书，是观众积累第一财富的一个重要渠道，是观众朋友强身健体的良师益友。从本次出版的系列丛书就可以看出，它的内容是多么丰富多彩，涉及到了医学领域的各个学科，人体健康的方方面面：高血压、糖尿病、冠心病、气管炎、骨质疏松……谈五官、论五脏、说皮肤美容、关注母婴保健、关注老年健康、进行心理咨询……一年直播 260 期，每周还有一个综合版块——《健康之路周刊》，这些节目中的许多内容都被记录在丛书中，供观众和读者反复阅读，以帮助理解更多的健康知识和学习更多的疾病常识。

我们喜欢《健康之路》，把播出过的节目加工整理，汇编成册，很有必要。我相信，读者会像喜欢《健康之路》节目那样喜欢《健康之路》丛书。

卫生部副部长



目 录

走出抑郁	1
强迫症及其治疗	16
话说网络综合征	30
细说吸脂减肥	43
走出无声的世界	55
关注老年性痴呆	69
白天不懂夜的黑	84
与女性朋友谈隆胸	97
肥胖儿童的体重控制	110
请爱护你的膝关节	124
近视以后	140
正确配用隐形眼镜	153
他为什么害怕上学	169
他是个坏孩子吗	183
适应能力从孩子做起	199
走出补钙误区	214
急诊溶栓治疗急性脑梗死	228
先天性心脏病	248
你了解非处方药吗	265
打呼噜是病吗	275
便秘知多少	286
帕金森病的治疗	299

脑囊虫病的防治	310
癌症治疗关键在三早	327
肿瘤的手术治疗	341
肿瘤的放射治疗	353
肿瘤的化学药物治疗	366
中西医结合治疗肿瘤	377
龋齿的防治	389
做爱护牙齿的好孩子	401
认识牙周病	417
漫谈义齿	432
牙齿、容貌与生活质量	443
认清冠心病心绞痛	460
认识精神分裂症	470
电针治疗血管瘤	481
癫痫不再发作	492
中西医结合治疗小儿紫癜	503
黏膜膀胱癌治疗的新观念	516
附：医院名址	529



走出抑郁

主持人 今天我们要和大家聊一聊心理方面的疾病，我们请来了上海市心理咨询中心的两位专家，肖泽萍教授和江开达教授。首先，让我们来看一看两位专家的背景资料。

嘉宾介绍：

江开达 1982年毕业于上海医科大学研究生院，获硕士学位。曾在美国加州大学洛杉矶分校医学院进修学习。现任上海市心理咨询中心主任医师，复旦大学附属华山医院教授，博士生导师。上海市精神疾病临床医学中心执行主任。擅长抑郁症、精神分裂症的诊断和治疗。

肖泽萍 毕业于上海第二医科大学，获博士学位，曾在德国法兰克福弗洛伊德研究所进修学习，从事精神科临床教学科研工作10余年，擅长神经症、睡眠和饮食障碍等方面疾病的诊断和治疗。现任上海市精神卫生中心院长。

主持人 今天我们要和大家聊的是我们大家并不是很熟悉、但困扰了不少人的一种心理障碍，医学名为抑郁症，那么到底什么是抑郁症呢？让我们先来看一段录像。

录像 退休在家的王女士今年52岁，多年来丈夫忙于事业，也算小有成就，儿子考上名牌大学去了外地，为家庭操劳了一辈子的她，终于可以享受几分清闲，但这清闲给她带来了什么呢？

王女士 我这个人吃苦倒是不怕，家里事情过去都是我做的，现在好了，先生加班很忙，不经常回来，有时候几天都碰

不到他。儿子在外地读书，也不用我操心了。现在我在家里很空，有时候想想真是没意思，睡也睡不好，不知道做什么事情好，觉得活着没有意思。

录像 老张原是厂里的一名工人，工作非常辛苦，今年年初下岗之后一直赋闲在家，虽然他也帮着料理家务，劳动强度、劳动时间比以前小多了，但老张却是觉得身体不如从前了。

老张 自从下岗以后，我觉得很烦，白天睡懒觉，晚上睡不着觉，我自己觉得不太正常，老是上厕所，我到医院去看病，医生说没问题。现在家里的活都要我干，我觉得没意思，我这辈子就这样完了。

录像 小王大学毕业以后分配到一家外资企业工作，担任计算机编程人员，她非常喜欢这份工作，每天加班加点只想提前完成任务，给老板一个好印象。然而面对老板不断增加给她的工作量，她觉得自己失去了原有的那份工作热情。

小王 原来在大学里学的就是电脑程序，做起来挺得心应手的，很多工作很快就做完了。可是现在不知道是怎么回事，看到工作就觉得很害怕，走进办公室打开电脑就觉得什么都做不了，程序进不了脑子，脑子里一片空白，就怕老板给我工作做，同时怕老板发现后把我辞了。现在找工作挺难的，我也很需要这份工作。

录像 小张从医学院毕业后分配到了一家大医院，父亲是这家医院的院长，医院里上上下下都对她十分关照。两个月前父亲因为工作原因，调离了这家医院。这件事给小张带来了很大的影响，她觉得一切都变了。

小张 人际关系不像以前那样了，本来大家相处的挺好，可现在觉得挺难相处的，工作能力也下降了，觉得自己什么都做不好，现在看到病人来了，害怕开错处方。我平时也挺爱笑的，本来下班后还喜欢看看书、听听音乐什么的，现在对什么



事都提不起兴趣了。

主持人 刚才我们在录像中看到的4位朋友，他们的年龄、职业、性格各不相同，但有一点是非常相同的，他们都处于一种非常低落的情绪当中，对于这种情绪我想你我都不会陌生。在我们的生活中，都曾经体会过这种低落不愉快的情绪，但也不觉得这种情绪有什么不正常。事实上，刚才我们所看到的4位朋友，因为不能够调节自己低落的情绪，去上海市心理咨询中心进行了咨询，被专家诊断为抑郁症。我想请问江医生，您是怎样给这4位朋友下诊断的？

江开达 从刚才的4个病例中我们看到，尽管他们的年龄、职业不同，但他们都有一个共同的特点，就是情绪低落，觉得自己生活没有兴趣，失去了对生活的热情，对自己的将来没什么打算，没有兴趣，没有指望，觉得自己没用，有明显的工作能力下降。

主持人 刚才有一位大学毕业的女孩，她是学电脑的，电脑是她的专业。但是她好像发现自己已经丧失这种能力了。

江开达 那位学电脑的大学生和其他人都有这样的感觉，自己没有办法来应对自己原来非常熟悉的工作，不但觉得身上有很多不舒服的地方，而且他们常常都有一种不想活的念头，他们都有一个共同的特点，那就是情绪低落，兴趣丧失，自我评价低，还有的表现出睡眠饮食不好，严重的时候甚至还会想到死。这就是抑郁症的典型表现。

主持人 从世界范围来看有多少人患了抑郁症呢？

江开达 从世界范围讲，世界卫生组织（WHO）有个统计，在世界人口当中有约5%的人患有抑郁症，在美国则更高，男性可以高达6%~10%，女性可以高达12%~20%。在我们国家，尽管没有系统的精神病流行病学的统计资料，但是权威学家估计，在我们中国的一般人群当中，抑郁症的患病率可达

3%。

主持人 抑郁症是一种心理疾病，它是不是和生理疾病如心脏病、脑血栓一样，给我们的生活带来影响呢？

肖泽萍 肯定是带来非常大的影响，录像中我们可以看到，所有的患者生活能力下降非常明显，就是连家庭中最基本的料理生活的能力也大不如从前。他的家人、他的同事在没有知道这个情况以前，会觉得这个人变了，对他非常失望。当他看到别人对他的失望以后，就加重了自我谴责：“我怎么这样？”有的就怀疑自己得了恶病，有的人就怀疑自己是一个没有用的人了，活在这个世界上也没有什么意思，所以说对他的心理影响是很大的。这些病人完全丧失了每天享受生活愉快感的能力；会感到工作能力的下降；慢慢地躯体功能也出现了改变，食欲没有了，性欲没有了；整个睡眠也受到了很大的影响，有的病人睡不着，有的病人早醒（早上很早就醒过来了）。这样一来，生活质量就大大地受到了影响了。

主持人 抑郁症是一种心理方面的疾病，应该说它是不会传染给别人的，但是作为一种非常恶劣的情绪，它一定会影响他身边的人。如果一个家庭里面有一个人得了抑郁症的话，我想整个家庭成员都会不愉快。

江开达 在我们现实生活当中就有很多这样的例子，比如我认识的一位中年女性，她患了抑郁症，总觉得自己心情很不好，整天抱怨自己，抱怨家人，常常为一些琐事烦恼，她对什么事情都不感兴趣。她最明显的表现就是性欲下降，当她丈夫提出这方面的要求时，她就拒绝。甚至于她跟丈夫说，你就到外面去找一位吧，我不在乎。丈夫看到她这样也觉得很痛苦。这样生活的家庭，还有什么家庭乐趣可言。

主持人 我这里有一份来自世界卫生组织的报告，到2020年抑郁症将成为除了心脑血管疾病以外第二个影响人类生命和



健康的杀手。也许人们会有所疑问，抑郁症只是一个心理疾病，它和生理疾病并不一样，不像心脏病、癌症，不能造成器官上的病变和坏死，那么抑郁症怎么会致命呢？你先不要过早下结论，让我们先来看一段录像。

患者 1 “家里人认为我会考上一所不错的大学，可是后来由于种种原因，没有考上理想的大学，就连一般的大学也没考上，突然觉得自己的一切都不存在了。活在世界上也没意思，家里的人也帮不上忙。那时候我也曾经想到过自杀，也开过几次煤气的开关，都因为家里人的及时发现，所以没有死成。”

患者 2 “这么多年来我一直跟婆婆住在一块儿，房间不是很大，婆婆的素质又那么差，我就一直忍让。后来就患上了抑郁症，每天都有要死的念头，那个念头出现的时候谁也阻挠不了我。要不是家里人天天看着我，我早就不在人世了。”

患者 3 “我发病的时候，心情特别不好，什么事也不想做，就想到死，最好是一觉睡下去，再也醒不过来了，那时什么烦恼也没有了，一了百了。”

主持人 刚才我们看到的这几位都是患有抑郁症的病人，他们都曾经有过自杀的念头，也采取过自杀的行为。所幸的是在亲人和医生的看护和抢救之下他们的生命被保住了。但是，当他们回忆起那段被抑郁折磨得想要自杀的那段日子，仍然流露出了非常痛苦的神情。我想请问肖医生，是不是每一位抑郁症的患者都会有这种自杀的念头呢？

肖泽萍 在抑郁症患者中自杀企图是一种常见的症状，大约有 60% 的病人都有这种明显的自杀的企图，大约有 15% 的病人最后自杀成功。抑郁症病人的自杀是非常有动机而且非常有潜隐性的，就是说防不胜防。比如说有一位女孩子得抑郁症时只有 18 岁，在医院治疗一段时间后，病情十分稳定。回到家里，父母觉得她病好了，就让她停药，停药不久，她再次发病。

她想我怎么又生病了，她也没有跟她父母说什么，每天在非常忧郁的情况下准备了自杀的工具和看好了场所。有一天早晨，她把爸爸妈妈的衣服全部洗好，一个人到田野中自杀了。她吃了很多的药，她对来救她的人说：“我吃了很多药。”别人立刻把她送到医院去，但是已经来不及了，她死了。她吃的是一种三环类的药，吃的量太大了。她的死给我的印象非常深，她的父母非常伤心地说：“我们要是知道她这样的话，一定会带她到医院去治疗。”所以说有这种严重自杀企图的病人，或者有反复自杀企图的病人，一旦病情有反复，一定要让他马上住院，接受治疗，这样就会避免悲剧的发生。

主持人 这种疾病到底能不能治愈呢？

肖泽萍 当然是能够治的，早期发现、早期治疗的效果是非常好的。抑郁症有一个反复发作的倾向，但是我觉得这并不奇怪，就像我们曾经感冒过，不能说我下次就不感冒了。抑郁症经过适当的治疗以后，病人基本上可以恢复到病前的状态，基本上可以完全恢复社会功能和生活功能。

主持人 就是说得了抑郁症不要太着急，现代医学可以帮您走出抑郁。让我们看看热线电话的情况。张医生您好，热线情况怎么样？

张医生 观众主要是问自己的表现是不是忧郁症。比如河南有一位35岁的女同志打电话来说，她原来生活工作都还比较好，但是最近一个月不知道是什么原因，总是感到工作压力很大，力不从心，做事情提不起精神来，胃口也不好，她问这样是不是忧郁症。

江开达 这位女士讲她主要是情绪不好，胃口不好，精力不好，假如我们要诊断她是否是抑郁症，我觉得还是应该找心理医生。但是有几个方面可以提出来，让她自己好好地判断一下，对照自我，是不是患了抑郁症。一般来讲，假如有下面9