

健康北京 丛书

北京电视台《健康北京》栏目组/主编

Q i a o x i a n g N a o j i n g z h o n g

敲响 脑警钟

●脑是非常复杂的器官，它是指挥人体行为、思想的“司令部”，任何细微的病变，都可能导致全身系统的“瘫痪”。



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

Q i a o x i a n g N a o j i n g z h o n g

敲响 脑警钟



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

敲响脑警钟 / 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 978-7-5096-3415-8

I. ①敲… II. ①北… III. ①脑病—防治 IV. ①R742

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229245 号

图书在版编目 (CIP) 数据

敲响脑警钟 / 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 978-7-5532-0335-5

I. ①敲… II. ①北… III. ①脑病—防治 IV. ①R742

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 291379 号

策划编辑: 杨雅琳

责任编辑: 杨雅琳 马玉丹 李艳辉 熊兴平

责任印制: 司东翔

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 978-7-5096-3415-8

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

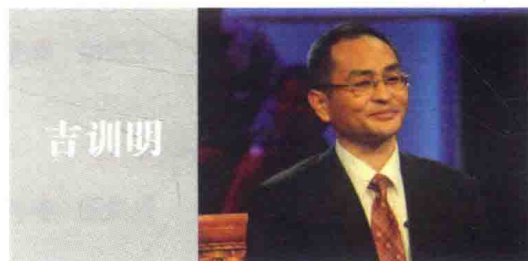


王陇德，男，中华预防医学会会长，中国工程院院士，原国家卫生部党组副书记、副部长。现还担任第十二届全国人大常委、教科文卫委员会副主任委员，国家卫生计生委疾病预防控制专家委员会主任委员、脑卒中筛查与防治工程委员会副主任，国家食物与营养咨询委员会副主任，中国健康促进联盟主席等职。长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作。提出并领导组建了全国医疗机构传染病和突发公共卫生事件网络直报系统；研究提出了以控制传染源为主的血吸虫病控制新策略；提出并组织实施了全国“脑卒中筛查与防治工程”。在《新英格兰医学杂志》等国内外学术期刊发表论文百余篇，主编多部专著。曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署“应对艾滋病杰出领导和持续贡献奖”及世界卫生组织结核病控制“高川”奖等奖项。



王拥军，男，首都医科大学附属北京天坛医院副院长，北京市脑血管病抢救治疗中心主任，

主任医师，教授，博士研究生导师。国家卫生计生委脑血管病医疗质量控制中心主任，中华医学会神经病学分会副主任委员，中华预防医学会卒中预防与控制专业委员会主任委员，北京神经科学学会理事，北京神经病学学术沙龙主席，世界卒中组织理事，美国心脏病学会卒中专家委员会委员。获得首都“十大健康卫士”、全国“五一”劳动奖章，卫生部有突出贡献中青年专家等荣誉称号。2011年入选北京市卫生系统高层次卫生技术人才领军人才，北京市科委“科技北京”百名领军人才，获吴阶平—保罗·杨森医学药学奖，获北京市高等学校教学名师奖。专业特长是脑血管病。



吉训明，男，主任医师，教授，副院长，医学博士，MBA；神经外科主任医师、教授、博士研究生导师。担任首都医科大学宣武医院副院长、北京市老年病医疗研究中心副主任、北京市脑血管病转化医学重点实验室副主任、中国老年医学会副主任委员、国家卫生计生委脑卒中筛查与防治工程委员会学术部主任、首医大宣武医院—哈佛麻省总医院中美神经科学研究所中方主任、国家远程卒中中心主任和国家卫生计生委脑静脉血栓诊治中心主任等职。先后获得北京市科技新星、新世纪百千万人才、教育部新世纪人才、北京市卫生系统高层次骨干人才和杰青等人才项目资助。获得省部级以上科技进步奖励共5项；获得发明专利、使用新型专利授权7项，成果转化2项。师从于我国神经外科专家凌锋教授，主要从事脑卒中筛查与防治

工作、急性脑梗死溶栓与神经保护治疗研究、慢性脑缺血的适应保护治疗研究和脑静脉病变的诊断与治疗研究。



毕齐，男，首都医科大学附属北京安贞医院神经内科主任，主任医师，教授，博士研究生导师，医学博士（Ph.D），工商管理学硕士（MBA）。兼任中国微循环学会神经变性病专业委员会副主任委员，北京中西医结合学会神经科专业委员会副主任委员，北京医师协会神经内科专科分会常务理事，中华医学会北京分会神经内科专业委员会委员，中华预防医学会卒中预防与控制专业委员会委员，首都医科大学神经病学系委员会委员，中国老年医学学会心脑血管病专业委员会委员，北京脑血管病防治协会专家组成员等。担任多家期刊编委及特邀审稿专家。临床及科研重点：①脑血管病，包括超早期静脉溶栓、功能磁共振在急性脑血管病的应用、TIA 及青年脑卒中等；②心脑血管联合病，包括心源性脑卒中、心脏手术后神经系统合并症的研究等；③神经变性病研究；④中西医结合在神经系统疾病诊治的研究等。先后承担了北京市卫生局首都科学发展基金、北京市科委，国家“十一五”、“863”、科技部重大新药创制等科研课题及国际多中心研究等。获北京市科学技术奖一等奖及国家科学技术奖二等奖。先后发表中英文论文 100 余篇，主编及参编专著 10 余部。



勇强，男，首都医科大学附属北京安贞医院综合超声科主任，主任医师，副教授，硕士生导师。1989年毕业于首都医科大学。现任国家卫生计生委脑卒中筛查与防治工程委员会基地专家，中国超声医学工程学会浅表器官及外周血管超声专业委员会副主任委员，中国超声医学工程学会一首都医科大学附属北京安贞医院血管超声培训基地负责人。中国医学影像技术研究会超声分会血管和浅表器官超声学术委员会常务委员，北京医学会医疗事故技术鉴定专家，多家期刊编委。从事超声诊断工作十余年，擅长肢体动脉、颈动脉狭窄和闭塞、肢体深静脉血栓、下肢深浅静脉瓣膜功能、肾动脉狭窄、布一加氏综合征、动脉炎（头臂型、肾动脉型）、腹主动脉瘤、夹层动脉瘤、颈动脉体瘤、锁骨下动脉窃血综合征、脉管炎的超声诊断，尤其是血管超声疑难病例的诊断。在超声评价颈动脉斑块稳定性进而预测颈动脉斑块破裂风险以及超声造影评估颈动脉狭窄与闭塞以及肾脏血流灌注方面颇有造诣。



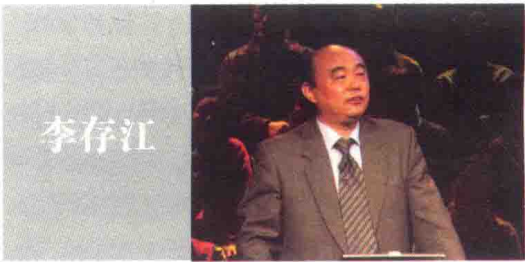
赵性泉，男，首都医科大学附属北京天坛医院神经病学中心常务副主任，党支部书记，医学博士，主任医师，教授，首都医科大学博士研

究生导师。北京市脑血管病防治协会副会长、秘书长；中华医学会北京神经病学分会常委；北京医学会眩晕专业委员会副主任委员；中国研究型医院学会眩晕病专业委员会副主任委员；中华预防医学会卒中预防与控制专业委员会委员；中华医学会北京神经病学分会第五届委员会脑血管病学组委员；北京市职业病诊断鉴定专家库专家成员。长期致力于脑血管病的研究，在国家重大科技专项、国家科技支撑计划、国家自然科学基金项目资助下，在临床、基础与转化医学领域做出卓越贡献。首次系统研究了中国脑出血患者临床特征、治疗现状及预后；建立社区脑卒中预防与干预平台；开发脑血管病临床信息与样本资源库；首次提出“点样征”对血肿扩大的预测价值；建立脑出血急性期一站式多模式 CT 应用规范流程；合作建立开滦 10 万健康人群队列。并验证脑血管病新型危险因素。创立中国首家卒中单元和卒中单元数字化管理系统。对该领域的学术进展有重要的推动作用和学术影响力。以（第一）通讯作者在行业顶级杂志发表 SCI 论文 40 余篇，影响因子近百分。获得实用新型专利 3 项。获得省部级科技进步奖 3 项。



武剑，男，北京清华长庚医院院长助理，神经内科主任。曾任首都医科大学宣武医院神经内科副主任，神经内科脑血管病中心主任，北京市脑卒中质量控制与改进中心主任。主任医师，教授，博士研究生导师。中华医学会神经病学分会全国委员，中国老年学会心脑血管病专业

委员会副主任委员，国家卫生计生委脑卒中防治工程中青年专家委员会副主任委员。致力于神经系统疾病的临床诊疗、研究和教学工作，专注于脑血管病、头痛、头晕和神经遗传疾病的流行病学、遗传学、病因学、致病机理，以及新的诊疗方法和预防措施的研究。1995 年开始在宣武医院开展动静脉溶栓治疗缺血性脑血管病，1998 年引进和推广颈动脉支架术和剥脱术治疗缺血性脑血管病。2000 ~ 2007 年留学美国，系统学习神经系统疾病的基础与临床。2008 年率先在宣武医院卒中单元病房成立了全国首个“血管内诊疗卒中单元”，把血管造影、溶栓、支架、搭桥和颈动脉内膜剥脱术的管理融为一体化管理。2009 年在宣武医院成立脑卒中专病门诊和卒中筛查门诊，规范化的流程和全方位的服务，受到了患者的欢迎。2010 年宣武医院成为首批“卫生部脑卒中筛查与防控基地医院”和“卫生部脑血管病诊疗技术培训中心”。2012 年宣武医院成为“北京市脑卒中质量控制与改进中心”，监控和改进北京市脑卒中诊疗技术规范和质量。



李存江，男，首都医科大学宣武医院神经内科主任医师。首都医科大学神经病学研究所副所长，北京神经内科会诊中心主任。担任中华医学会神经病学分会神经病理专业组委员，中华医学会神经病学分会神经康复专业组委员，中华医学会北京分会内科学分会常委，中华预防医学会卒中预防与控制委员会委员，中华医学会北京分会罕见病学会委员等职务。在神经系统疑难及重症疾病

的诊断和治疗方面积累了丰富的临床经验，主要研究各种类型的脑血管病、周围神经病，颅内多发病变，脱髓鞘病，中枢神经系统的感染性疾病，神经系统变性类疾病，遗传代谢类疾病和神经康复等方面，并且发表学术论文多篇，负责编写和出版专业刊物多部。曾获市级科技成果二等奖和局级科技成果一等奖各一次。



董可辉，女，首都医科大学附属北京天坛医院脑血管病中心二病区主任，主任医师。从事神经内科临床工作 30 年，承担大量脑血管病疑难病例会诊。参与国家“十一五”科技支撑计划、“973”计划等重大科研项目。专业特长：缺血性脑血管病、颅内静脉及静脉窦血栓形成诊疗。擅长脑血管疾病、颅内、外动脉狭窄内科诊疗、神经内科疑难疾病诊疗。



张力伟，男，医学博士，主任医师，教授，博士生导师。首都医科大学附属北京天坛医院副院长，国家神经系统疾病临床研究中心副主任，清华大学特聘教授，博士生导师。从师于我国神经外科开拓者王忠诚院士，在中枢神经系统肿瘤等方面均有很深的造诣，尤其在颅底及脑干肿瘤的诊断

及治疗方面有自己的独到见解。年手术量 200 余台，治疗效果得到同行及广大患者的好评。承担科技部、国家“十二五”、国家自然科学基金等多项基金，在 *Nature Genetic* 等国际著名杂志发表多篇 SCI 影响因子很高的文章。现任中国医师协会神经外科分会第三届委员会委员、常委、副会长，候任会长，中国医师协会教育委员会主任委员。首都医科大学临床肿瘤中心副主任，首都医科大学神经外科学院学术委员会委员，中国医师协会北京专家委员会主任委员，北京颅底外科多学科合作专家委员会总召集人，北京市崇文区医学会副理事长。中华神经外科杂志副主编，*Neurosurgery* 中文版副主编，肿瘤分册主编。世界神经外科联合会颅底外科分会执委，亚太颅底外科学会执委，全国神经外科专科医师定考委员会主任。曾获得第五届中国医师奖，王忠诚神经外科医师奖医学成就奖。



樊东升，男，主任医师，教授，研究员，博士研究生导师。现任北京大学第三医院神经内科主任，兼任中华神经病学学会常委，中华神经病学学会北京分会副主任委员，中华预防医学会自由基医学分会副主任委员，中国医师协会渐冻人项目专家委员会副主任委员，中国医师协会神经内科分会常务理事，中华神经病学学会肌电图与临床神经生理学组副组长，中华神经病学学会神经遗传病学组委员，中华医学会医疗事故鉴定专家库成员，中国人民解放军总后勤部卫生部医疗事故鉴定专家库成员，北京脑血管疾病防治协会副会长，北京脑血管病防治协会病理生理专业委员会主任委员，北京医师协会神

经内科分会副会长，北京老年痴呆防治协会理事，北京神经科学学会常务理事。主要研究方向为神经变性疾病（如运动神经元病，帕金森病，老年痴呆症等）、神经肌肉病及脑血管病，发表论文 380 余篇。



张俊廷，男，现任首都医科大学附属北京天坛医院神经外科中心主任，主任医师，教授，博士研究生导师，北京市有突出贡献专家，享受国家政府特殊津贴专家。从事神经外科临床工作 30 余年，在神经外科特别是颅底、脑干肿瘤等疑难重症的诊断和显微外科手术治疗方面具有丰富的经验。以其为核心的课题攻关组在国内较早地开展了颅底肿瘤和脑干肿瘤的临床和基础研究，率先开展了颅底肿瘤和脑干肿瘤的规范化治疗，使我国神经外科在这两方面的诊疗水平迈上新台阶。到目前为止，已完成逾千例脑干肿瘤和 500 余例岩骨斜坡区脑膜瘤的显微手术治疗，手术的数量、质量和术后疗效等方面都处于世界领先水平。近 10 年来作为术者年均完成复杂、疑难的颅底、脑干肿瘤显微外科手术 400 台以上。迄今为止，先后发表学术论文 100 余篇，近 3 年作为通讯作者在 SCI 收录期刊发表论著 20 余篇；主编专著 1 部，参编专著 4 部；作为主要完成人获得国家科技进步二等奖 2 次，省部级科技进步奖 5 次，市局级科技进步奖 2 次。作为研究生导师，先后培养博士、硕士研究生近 30 名。现主持、承担包括国家“十二五”科技支撑计划课题、国家自然科

学基金、北京市自然科学基金、国家卫生计生委卫生公益性行业科研专项、军口“863”科研课题、首都医学发展基金重点支持项目等在内的多项国家、省部级科研课题。现兼任中华医学会神经外科分会第六届委员会常务委员、兼神经肿瘤专业委员会主任委员，中华医学会北京分会神经外科专业委员会主任委员，中国医师协会神经外科分会第三届委员会委员、兼颅底外科专家委员会副主任委员，第十一届北京市政协委员，清华大学医学院兼职教授、博士研究生导师，北京市神经外科专家委员会委员，首都医科大学神经外科学院学术委员会委员，担任多家核心期刊的编委。2004 年分别被中华全国总工会和北京市总工会授予“全国五一劳动奖章”和“首都劳动奖章”，2009 年被北京市卫生局系统评选为“首都十大健康卫士”。2010 年被国务院授予“全国先进工作者”荣誉称号。



王硕，男，首都医科大学附属北京天坛医院神经外科副主任、主任医师，教授，博士生导师。首都医科大学神经外科学院一系副主任，兼任中华医学会神经外科学分会副主任委员，中华医学会显微外科分会委员，北京医学会神经外科分会副主任委员，北京医师协会神经外科专家委员会副主任委员，北京市脑血管防治协会常务理事，副秘书长，北京市脑血管疾病抢救治疗中心副主任。担任《中华医学杂志》编委，《中华神经外科杂志》副主编，从事神经外科工作 30 年来，先后发表论文 50 余篇，参加编

写《神经外科学》、《神经外科手术学》、《颅内肿瘤外科学》等多部神经外科专著，获得国家科技二等奖3次，北京市科技进步奖5次，市级科技进步奖5项，局级科技进步奖2项。现负责脑血管疾病和颅内肿瘤的临床教学和科学研究工作，现承担包括国家科技支撑计划、国家自然科学基金项目等多项课题，每年完成颅内动脉瘤、血管畸形和脑肿瘤显微手术近500例，手术疗效均达到国际水平。



李勇杰，男，首都医科大学宣武医院功能神经外科主任，北京功能神经外科研究所所长，主任医师，教授，博士生导师。早年在美国留学和工作，1998年归国，带回世界前沿的医疗理论和技术，是北京功能神经外科研究所的创始人。16年来，他在慢性疼痛、帕金森病、癫痫等功能脑病的治疗领域不断学习、拓展和创新，极大地提升了相关疾病的治疗水平。李勇杰在推动学科的科学性和国际化方面做出了重要贡献，使功能神经外科在中国更加系统和完整。现在，李勇杰和他的团队已经发展到120余人，每年接待世界各地的患者2万余人，年手术量2000台，北京功能神经外科研究所赢得无数患者和同行的良好口碑，声名享誉中外。每年都应邀参加国际性学术会议，主持专题讨论，是国际知名的慢性疼痛、帕金森病和癫痫的外科治疗专家。在多个学术团体中任职，担任多家学术杂志的编委。2004年成为新世纪百千万人才工程国家级人选和北京市级人选，获中华人民共和国国务院颁发的突出贡献奖，享受政府

特殊津贴，获中华全国归国华侨联合会颁发“科技创新人才奖”。还是连续两届的北京市侨联常委和北京市政协常委。



张宇清，男，首都医科大学宣武医院功能神经外科，主任医师，医学博士，从事帕金森病的基础研究及外科治疗工作。擅长外科手术治疗帕金森病，老年性震颤，顽固性疼痛，扭转痉挛，脑瘫、疼痛、三叉神经痛、面肌痉挛、癫痫等疾病。独立完成运动障碍病（帕金森病、原发性震颤、扭转痉挛、脑瘫等），面肌痉挛，三叉神经痛的手术治疗3000余例。参加多项国家及北京市自然科学基金项目，2007年起承担国家863重大项目“老年神经变性病的个体化诊疗”子课题研究。现为中华医学会神经外科分会会员。



冯涛，男，主任医师，教授，博士生导师。首都医科大学附属北京天坛医院神经内科中心神经变性病科主任，北京脑重大疾病研究院帕金森病研究所PI兼办公室主任，帕金森病北京重点实验室PI，国家神经系统疾病临床研究中心委员。主要从事帕金森病、痴呆等神经系统疾病的临床研究工作。2011年入选北京市卫生系统高层次人才培养计划。学术兼职：中华医学会神经病学分会—帕金森病和运动障碍病学组

委员、中国医师协会神经病学分会—帕金森病和运动障碍病学组委员、中华医学会北京分会—帕金森病和运动障碍病学组副组长、中华医学会老年医学分会青年委员、中华医学会老年医学分会—神经病学组委员、中国医师学会神经调控委员会委员、北京市自然科学基金评审专家、浙江省自然科学基金评审专家、河北省自然科学基金评审专家、湖南省自然科学基金评审专家、黑龙江省自然科学基金评审专家。



张玉梅，女，主任医师，教授，博士研究生导师，首都医科大学附属北京天坛医院神经内科中心血管神经病学专家。专业特长：脑血管病、认知功能障碍、神经康复及其他神经系统疾病。全国神经心理与神经行为心理学组、全国神经康复学组委员。主持了国家自然科学基金，北京市优秀人才基金及北京市卫生局中医药管理局中青年基金，主持了北京市教委课题，入选北京市卫生局高层次人才。先后发表学术论文 60 余篇，其中 SCI 全文收录 12 篇，参与编写书籍 8 部，获得发明专利 6 项。多次在美国卒中、欧洲卒中、世界卒中大会上与国内外学者进行交流。



张建国，男，主任医师，教授，博士生导师。

1996 年毕业于武汉同济医科大学，获博士学位，同年师从中国工程院院士、北京市神经外科研究所所长王忠诚教授进行博士后研究工作，2006 年在美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）学习。现担任首都医科大学附属北京天坛医院神经外科中心副主任；首都医科大学附属北京天坛医院功能神经外科主任；北京市神经外科研究所功能神经外科研究室主任；神经调控技术国家工程实验室副主任；神经电刺激研究与治疗北京重点实验室主任。中国医师协会神经外科分会功能神经外科专家委员会名誉主任委员；中华医学会神经外科分会功能神经外科学组副主任委员；中国医师协会神经调控专业委员会副主任委员、亚洲癫痫外科协会及中国抗癫痫协会常务理事。任多家杂志编委及审稿人。目前共承担国家级课题 6 项、省部级课题 5 项。曾获北京市科技进步二等奖；中华医学科技三等奖；教育部科技进步奖二等奖；北京市有突出贡献的科学、技术、管理人才奖项及王忠诚神经外科医师年度奖。擅长以手术治疗各类脑功能性疾病：运动障碍疾病方面，以脑深部电刺激术治疗帕金森病、特发性震颤、肌张力障碍和抽动秽语综合征等各类疾病，取得了突破性进展。癫痫方面，以各类手术方式治疗顽固性癫痫，包括前颞叶切除术、症状性癫痫病灶切除术、胼胝体切开术、大脑半球切除术 / 离断术等。与此同时，开展神经调控治疗顽固性癫痫。此外，擅长微血管减压手术治疗三叉神经痛和面肌痉挛，立体定向活检等。手术整体数量和质量居国内领先水平。



王玉平

王玉平，男，医学博士，主任医师，教授，目前担任北京市癫痫诊疗中心主任、脑功能疾病调控治疗北京市重点实验室主任、宣武医院神经内科副主任、儿科副主任，博士生导师。承担国家自然科学基金等各类课题多项。发表学术论文 280 余篇、SCI 论文 80 余篇。曾获中华医学奖、北京市科技进步奖、吴阶平医学奖、北京市神经病学学科带头人等奖励与称号。现学术任职包括国际抗癫痫联盟（ILAE）Guideline Task Force 成员，中国抗癫痫协会常务理事、中国抗癫痫协会临床神经生理分会副会长，中国睡眠研究会副理事长，中华医学会心身医学分会常务委员，中华医学会神经病学分会心电图与临床神经电生理学组副组长、睡眠障碍学组副组长、脑电图与癫痫学组委员，北京医学会脑电图及临床神经生理分会主任委员、神经病学分会委员；《中华神经科杂志》编委，《Sleep Medicine》编委，《癫痫与神经电生理杂志》副主编等。



李缨

李缨，女，首都医科大学宣武医院营养科主任，副主任医师。擅长糖尿病，妊娠糖尿病，肥胖，痛风，肾衰，营养不良、老年人、神经系统疾病营养治疗。学术兼职是北京医学会营养专业

委员会（第 8 届）委员，北京市营养学会临床营养分会（第 1 届）委员。



詹淑琴

詹淑琴，女，首都医科大学宣武医院神经内科主任医师，副教授。现任中国睡眠研究会理事、副秘书长，中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会副主任委员，中国睡眠研究会青年工作委员会副主任委员，中华医学会神经内科分会睡眠障碍学组委员，中国医师协会睡眠专业委员会委员，西部精神医学协会睡眠健康专委会主任委员，北京中西医结合学会神经内科专业委员会委员。中国科协睡眠医学团队首席科学传播专家。长期从事临床工作，积累了丰富的临床实践经验，擅长神经肌肉疾病，睡眠障碍、身心疾病及神经科疑难杂症的诊断和治疗。

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 脑卒中

第一章 脑卒中的预防秘籍	003
第二章 预防脑卒中的饮食误区	007
第三章 预防脑卒中的运动处方	012
第四章 全景解析脑卒中	016
第五章 脑卒中发生后的康复原则	024
第六章 脑卒中发生后的恢复与并发症的对抗	028
第七章 脑卒中发生后不可忽视的二级预防	038
第八章 脑卒中发生后科学用药控制危险因素	041
第九章 有效预防脑卒中	044
第十章 拯救大脑 回天有“术”	051
第十一章 速战脑卒中	056
第十二章 压出脑健康	060
第十三章 抓出莫名头疼的元凶	064
第十四章 知“卒”会常乐	068
第十五章 “截卒”先登	072
第十六章 防“卒”有道	076
第十七章 防“卒”早知道	080