

<<保健天使>>

图书基本信息

书名：<<保健天使>>

13位ISBN编号：9787308092302

10位ISBN编号：7308092305

出版时间：2011-11

出版时间：浙江大学出版社

作者：杨子

页数：496

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;保健天使&gt;&gt;

## 前言

我们广播经济频道的主持人杨子编了一本书，取名“跟着杨子看名医”，这是杨子主持的广播节目《保健天使》的文字版（经过精选和名医认可），相信我们的读者在捧读之余，眼前一定晃动着一个陌生的身影，因为书中的内容，这个身影会显得那么健康，那么温柔，那么贴心。也因此，这个身影读者会不再陌生。这就是主持人杨子。

其实，在这本书出版之前，或者说在每一期《保健天使》播出之前，这个身影已经在忙碌了，她要深入到听众中间，了解大家比较关注的疾病；她要敲开门，向医学专家请教，向他们发出邀请；她还翻阅了很多专业书籍，试图架起名医和听众之间能够沟通的桥梁。

杨子的这个身影我是熟悉的，也是我们要求主持人做到的。

杨子到电台工作快十年了，擅长做广播服务类节目，她的《美食天堂》、《95说法》、《95说装修》还有100多场电台服务类活动，使她的粉丝像扬花一般飘洒在我们赖以生存的城乡。

一个主持人，通过自己的节目，得到了价值肯定，我想杨子一定感到了幸福。

最近，我们浙江卫视的“中国蓝”品牌推出三周年了，他们在搞研讨；浙江电视台教育科技频道（前身是浙江教育电视台）开办15年了，他们在推广“新青年创造”的品牌；浙江电视台钱江频道推出“潮起钱江台”品牌两年了，他们在搞“8·18冲浪”活动，冠以频道日，这也是在升华节目品牌。

他们都怀揣梦想，他们也都在尽力打造精品，他们还为了未来在进行顶层设计。

联想到广播经济频道一直在努力办一流的广播节目，这次推出《跟着杨子看名医》一书，也是广播节目的效益延伸。

在这些广播电视节目的实践中我有一些感触，在多个场合讲过几层意思，现在我在这里也顺势聊几句，和杨子分享，也通过这本书的读者求教于我们的广播听众和电视观众。

我说我们都怀揣梦想，这是一个合格的广电人的基本情怀，而这个梦想的基本内容，就是渴望我们的节目最受欢迎。

梦想是要到达的，到达不了的梦想不叫梦想，那叫梦游。

如何让我们的节目最受欢迎呢？

核心在于内容选择。

杨子的《保健天使》，显然抓住了群众祈望健康的共通心理，然后请医学专家在电台播音室坐堂问诊，以实现医学知识的广泛传递，也实现了《保健天使》的高收听率。

这个梦想的到达是因为有一个适合广播的表达，所以我们的努力中有一个形式选择的功课要做。

杨子和名医对话，将深奥的医学知识作了通俗易懂的表达，又让抱有疑虑的患者同名医直接交流，这是很适合广播表达的形式选择。

广播发展到今天，很多功能在逐渐开发。

除了获取信息以外，广播越来越成为大家的生活陪伴。

杨子在做出了正确的内容选择和形式选择以后，并没有停止努力脚步，她在继续前进，她希望自己的节目还要有一种人文情怀的抵达。

努力至此，品位开始出现了。

只要听一听杨子在节目中的语态把握，就知道她是如何面对那些就诊问病的听众了。

她甚至听出了患者打进电话来的某些焦虑或者还有点绝望的情绪，用柔一些，再柔一些的声音给以劝慰和提振信心。

这种努力说明了杨子在内容选择和形式选择之上，还有一个重要的精神选择。

可以这么说，一个合格的广电人，要实现梦想的到达，就必须寻找适合广播电视的表达，还要有人文情怀的抵达。

我常常要求大家打造精品，就这个话题也说得比较多。

从目前广播电视节目的现状和群众的需要来看，其实我们还需要一大批通品。

“通品”这个词儿不是我生造的，我是从戏剧大师顾锡东那儿学来的。

“通”也，有“共通”的意思，也有“通俗易懂”的意思，也含有流通中少有障碍的意思。

## &lt;&lt;保健天使&gt;&gt;

戏剧史上有大批大批的通品，所谓精品也只有数得出来的几部，十几部，至多几十部吧。

顾锡东的《五女拜寿》、《陆游和唐婉》应该进入精品的行列。

广播电视节目是大众文化，有大批大批的通品应该是一种自然生态。

杨子的《保健天使》，在我看来就是属于这样的一种通品。

我想特别说明的是，不要以为通品就是随随便便可以生产的，要找到“共通心理”，要“通俗易懂”，要在流通中几无障碍，需要突破很多艰难。

杨子的努力可以在节目中找到她的芳踪。

光是对每个季节流行疾病的确定，她和医学专家都有过深入探讨。

杨子生产出这样深受欢迎的通品，是她的成功。

况且她在继续前进，在她的梦想里出现精品，应该为时不远。

顺带说一句，我们倡导大批通品的涌现，我们期待精品的诞生，我们还要谨防废品。

关于废品和废品产生的缘由，我在这里就不再多说了，杨子懂的，很多人懂的。

现在有一个比较流行的词儿，叫做“顶层设计”。

就一个人和一个机构来说，这是一个很好的全方位的覆盖式的关照。

而这种关照是需要设计的，设计怎么样进入专业的顶层，也是进入人生事业的顶层。

这种“顶层设计”无可厚非，我在这里特别想说的，是一句我们的一个很日常的要求，就是千万不要忘了扎根基层。

一个进入了顶层或者叫高层有所作为的人，一定是在底层游刃有余接了地气的，一幢在顶层风光无限的高楼一定会有扎入大地深处的坚实地基的。

我们已经把自己定位在人文工作者，如果没有扎根基层的勇气和功力，什么人文贡献都谈不上。

相信杨子具备这个条件并正在行动，相信很多人具备这个条件也正在行动。

写到这里，我突然想到，我们在思想上精神上道德上品格上是不是都需要一个“保健天使”呢？

## <<保健天使>>

### 内容概要

《保健天使》是一档纯公益性的健康类节目。

每期节目邀请一位知名医学专家做客直播室，从各个不同角度讲解疾病的预防、治疗和保健知识。节目采取互动的形式，开通“天使热线”，听众朋友们可以通过电话直接与专家对话，咨询健康问题。

节目开播三年来，深受听众朋友们的喜欢，迄今已经有数百位来自浙江省内各大医院的知名专家医生走进直播室，普及健康知识。

《保健天使》是您耳边的健康专家。

《跟着杨子看名医》记录了《保健天使》节目最精华的部分，是主持人杨子在直播过程中的点滴体会，也是各位医学名家的心血结晶。

## &lt;&lt;保健天使&gt;&gt;

## 书籍目录

## 序言

## 【内科篇】

## 01心力衰竭

(嘉宾：浙江医院院长严静主任医师)

## 02高血压病

(嘉宾：浙江医院浙江省心脑血管病防治研究中心副主任唐新华主任医师)

## 03冠心病

(嘉宾：浙江大学医学院附属第二医院心血管内科副主任项美香主任医师)

## 04心脏起搏器

(嘉宾：浙江医院心内科主任沈法荣主任医师)

## 05心血管夏季保养

(嘉宾：杭州市红十字会医院党委书记、副院长黄进宇主任医师)

## 06急救与自救

(嘉宾：杭州市第三人民医院急诊科主任周逸丹副主任医师)

## 07脂肪肝

(嘉宾：浙江大学医学院附属第一医院副院长厉有名主任医师)

## 08什么情况下需要做胃镜检查

(嘉宾：浙江医院消化内科副主任陈新宇主任医师)

## 09节后肠胃病

(嘉宾：浙江医院消化内科主任戴一扬主任医师)

## 10肝病

(嘉宾：浙江大学医学院附属第一医院传染病科主任盛吉芳主任医师)

## 11乙肝防治

(嘉宾：杭州市第七人民医院院长张永华主任中医师)

## 12便秘

(嘉宾：杭州市第三人民医院肛肠科主任杨关根主任医师)

## 13痛风

(嘉宾：浙江医院内分泌科主任俞晓映主任医师)

## 14糖尿病

(嘉宾：浙江省中医院内分泌科主任倪海祥主任医师)

## 15风湿免疫性疾病

(嘉宾：杭州市红十字会医院风湿免疫肾内科陶筱娟主任中医师)

## 16结核病

(嘉宾：杭州市红十字会医院结核中心副主任朱敏主任医师)

## 17慢性支气管炎

(嘉宾：浙江省人民医院呼吸科主任严建平主任医师)

## 18继发性肾脏病

(嘉宾：杭州市红十字会医院副院长应旭曼副主任医师)

## 19脑中风

(嘉宾：浙江医院神经内科主任倪娇娜主任医师)

## 20老年痴呆症

(嘉宾：浙江省人民医院党委书记、副院长于恩彦主任医师)

## 21失眠

(嘉宾：浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任蔡巍主任医师)

## 22戒烟

## &lt;&lt;保健天使&gt;&gt;

- (嘉宾：浙江省中医院预防保健科科长汤军主任中医师)
- 23精神疾病  
(嘉宾：浙江大学医学院附属第二医院医务科副科长林铮副主任医师)
- 24假期综合征  
(嘉宾：浙江省中医院精神卫生科主任高静芳主任医师)
- 25焦虑症  
(嘉宾：杭州市第七人民医院副院长陈致宇主任医师)
- 26抑郁症  
(嘉宾：杭州市第七人民医院精神科病区主任谭忠林主任医师)
- 27疑难性精神疾病  
(嘉宾：杭州市第七人民医院精神科病区主任施剑飞主任医师)
- 28老年记忆障碍  
(嘉宾：杭州市第七人民医院老年精神科病区主任赵明学主任医师)
- 29冬令进补与膏方  
(嘉宾：浙江省中医院中医内科主任、国家级名中医陈意主任医师)
- 30癌症预防(1)  
(嘉宾：浙江省肿瘤医院医务科科长王晓稼主任医师)
- 31癌症预防(2)  
(嘉宾：浙江大学医学院附属邵逸夫医院肿瘤科主任潘宏铭主任医师)
- 32关爱生命，科学防癌  
(嘉宾：中国癌症康复会副会长喻华芝主任医师)
- 33肺癌  
(嘉宾：浙江省肿瘤医院院长、党委书记毛伟敏主任医师)
- 34中医治疗肿瘤  
(嘉宾：浙江省中医院肿瘤内科主任郭勇主任医师)
- 35眩晕症  
(嘉宾：浙江中医药大学附属第三医院副院长陈华德主任中医师)
- 36糖尿病视网膜病变  
(嘉宾：浙江省中医院眼科主任张珏副主任医师)
- 37慢性咽炎  
(嘉宾：浙江省人民医院耳鼻咽喉科主任苏立众主任医师)
- 【外科篇】
- 01 3月11日肾脏日特别节目  
(嘉宾：浙江大学医学院附属第一医院党委副书记陈江华主任医师；浙江省立同德医院副院长徐再春主任医师)
- 02尿路感染  
(嘉宾：浙江省中医院泌尿外科主任江少波主任医师)
- 03前列腺增生  
(嘉宾：浙江省人民医院泌尿外科主任肖家全主任医师)
- 04胆结石  
(嘉宾：浙江省中医院肝胆外科主任李宁主任医师)
- 05外科重症监护及家庭自救  
(嘉宾：浙江大学医学院附属第一医院外科ICU主任章渭方主任医师)
- 06心脏移植  
(嘉宾：浙江省人民医院心胸外科主任许林海主任医师)
- 07腰椎间盘突出症  
(嘉宾：浙江省中医院骨伤科副主任刘晋闽主任中医师)

## &lt;&lt;保健天使&gt;&gt;

## 08肩周炎

(嘉宾:浙江中医药大学副校长方剑乔主任医师)

## 09颈椎病

(嘉宾:浙江省针灸推拿医院副院长范炳华主任中医师)

## 10骨关节炎

(嘉宾:杭州市红十字会医院医务科副科长魏威副主任医师)

## 11关节镜

(嘉宾:杭州市红十字会医院副院长石仕元主任中医师)

## 12人工关节置换

(嘉宾:浙江大学医学院附属第二医院骨科王祥华主任医师)

## 13股骨头坏死

(嘉宾:浙江省中医院骨伤科主任童培建主任医师)

## 14三叉神经痛

(嘉宾:浙江省人民医院神经外科主任陈书达主任医师)

## 15肺癌的防治

(嘉宾:浙江大学医学院附属第二医院胸外科主任柴瑾主任医师)

## 16肝癌

(嘉宾:浙江大学医学院附属第一医院门诊办公室主任张珉主任医师)

## 17食管癌

(嘉宾:浙江省肿瘤医院大外科主任兼胸腹外科主任周星明主任医师)

## 18直肠癌

(嘉宾:浙江省肿瘤医院腹部大肠外科主任李德川主任医师)

## 19白内障

(嘉宾:浙江大学医学院附属第一医院院长助理沈晔主任医师)

## 20青少年眼科疾病

(嘉宾:浙江省人民医院副院长洪朝阳主任医师)

## 21什么样的情况需要看牙病

(嘉宾:浙江省中医院口腔科副主任金耀清副主任医师)

## 22牙齿缺失

(嘉宾:浙江大学医学院附属第一医院口腔医学中心副主任顾新华主任医师)

## 23牙髓病

(嘉宾:浙江医院口腔科副主任徐国超主任医师)

## 24秋季脱发

(嘉宾:浙江大学医学院附属第二医院皮肤性病科主任吕中法主任医师)

## 25脚病

(嘉宾:浙江省中医院党委书记曹毅主任中医师)

## 26灰指甲

(嘉宾:杭州市第三人民医院皮肤科金海生副主任医师)

## 【妇儿篇】

## 01子宫内膜异位症

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院妇科教研室副主任许泓副主任医师)

## 02习惯性流产

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院余美玉副主任医师)

## 03不孕不育症

(嘉宾:杭州市红十字会医院生殖中心主任丁彩飞主任医师)

## 04宫外孕

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院赵小环副主任医师)



## &lt;&lt;保健天使&gt;&gt;

## 05乳腺增生

(嘉宾:浙江省中医院乳腺病诊疗中心主任楼丽华主任医师)

## 06乳腺疾病的防治

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院外科副主任陈益定副主任医师)

## 07阴道炎

(嘉宾:杭州市第一人民医院副院长张治芬主任医师)

## 08妇科急腹症

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院陈梅副主任医师)

## 09子宫肌瘤的介入治疗

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院放射科主任潘芝梅主任医师)

## 10宫颈癌

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院副院长吕卫国主任医师)

## 11盆底疾病

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院门急诊科副主任周坚红主任医师)

## 12更年期疾病

(嘉宾:杭州市红十字会医院针灸推拿科主任金亚蓓主任医师)

## 13宫颈疾病的预防与诊治

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院教科科科长程晓东副主任医师)

## 14青少年妇科疾病

(嘉宾:浙江大学医学院附属妇产科医院王雯副主任医师)

## 15小儿听力、言语障碍

(嘉宾:浙江大学医学院附属儿童医院耳鼻喉科主任孙越峰副主任医师)

## 16小儿多动症

(嘉宾:浙江大学医学院附属儿童医院儿童保健科主任邵洁主任医师)

## 17小儿心脏杂音

(嘉宾:浙江大学医学院附属儿童医院心内科副主任朱卫华主任医师)

## 18小儿发育迟缓

(嘉宾:浙江大学医学院附属儿童医院康复科主任周雪娟主任医师)

## 19儿童性早熟

(嘉宾:浙江大学医学院附属儿童医院内分泌科副主任傅君芬主任医师)

## 20小儿白血病

(嘉宾:浙江大学医学院附属儿童医院血液科魏健主任医师)

## 21小儿各年龄段保健

(嘉宾:杭州市第一人民医院副院长陆茵主任医师)

## 22小儿斜视弱视

(嘉宾:杭州市红十字会医院眼科主任诸力伟副主任医师)



## &lt;&lt;保健天使&gt;&gt;

## 章节摘录

心力衰竭专家介绍 严静 严静，浙江医院院长，主任医师，教授，博士生导师，中华医学会重症医学分会副主任委员，华东地区急危重病协作组副主任委员，浙江省医学会危重病分会主任委员，浙江省ICU质控中心主任，浙江省医学会老年病分会候任主任委员，浙江省心脑血管病防治研究中心专家委员会副主任委员。

为省医学重点学科群老年医学和重点学科危重病学科带头人。

在多种心血管疾病如冠心病、急性心肌梗死、严重心律失常、心力衰竭、高血压病及多脏器功能衰竭方面具有丰富的诊治与抢救经验。

获“浙江省突出贡献中青年专家”称号。

参与及主持的课题曾获浙江省科技进步二、三等奖。

专家门诊时间：每周三上午。

医学小知识 心力衰竭也称充血性心力衰竭或心功能不全。

心脏因疾病、过度疲劳、排血功能减弱，以致排血量不能满足器官及组织代谢的需要。

主要症状是呼吸困难、喘息、下肢浮肿，严重时甚而出现腹水等。

主持人杨子：严院长您好，欢迎做客《保健天使》节目。

今天请您来讲讲心脏方面的知识，刚才在预告中也提到了心衰。

我觉得心衰听起来好像挺恐怖的，心脏都衰老衰退了，这是什么样的疾病，给我们解释一下。

嘉宾：心力衰竭是一种症候群，是各种疾病致心脏病的严重阶段。

我们叫心力衰竭或者有时候我们也叫心功能不全。

杨子：刚才说的心力衰竭是不是就一定有生命危险呢？

嘉宾：当然。

为什么我们要重视心衰，因为它的危害特别大，同时它的死亡率也是特别高。

我们一般都是按照一年死亡率或是五年死亡率来统计，五年死亡率在现在还是居高不下，而且一直没有很明显的降低。

所以我们要重视心衰的危害。

杨子：什么样的病人容易心衰呢？

嘉宾：刚才我们说的心力衰竭是各种原因的心脏病产生的。

平时我们会经常讲到的冠心病、高血压心脏病、风湿性心脏病、心肌病等，这一系列的心脏疾病严重时都会出现心力衰竭。

杨子：产生心力衰竭的原因是什么？

嘉宾：就是刚才讲到的心血管的一些疾病，比如高血压、心肌缺血，可能还有一些心脏发育上的先天性因素。

随着年龄的增加，心脏退行性的病变等，还有炎症、心肌炎。

这些原因到最后都有可能引起各种心脏疾病，然后再产生心力衰竭。

当然，其他疾病也会造成心力衰竭。

杨子：其中有一个原因，是不是病人开始没有去正规治疗，没有去重视的话也会导致心力衰竭？

嘉宾：当然。

事实上，心脏疾病如果我们预防、治疗得好的话，那么心力衰竭可能不会发生或者发生以后它的症状就没有那么严重。

所以为什么我们要重视心衰，就是要重视心力衰竭前期，比如说你已经有冠心病了或者你有冠心病的危险因素，在这样的情况下你怎么样更好地预防和消除危险因素，这样一般来说可能不会产生心衰，或者我们早期发现心衰以后就可以通过各种治疗来预防和控制心衰。

杨子：冠心病也是心脏病中非常常见的一种疾病，那么我们说到这里可能有听众朋友有这样的疑问，家人和听众本人有了冠心病的基础，那么他以后会不会发生心力衰竭，有没有早期的症状呢？

嘉宾：会发生。

事实上为什么说心力衰竭的发病率现在逐年增高，其中主要的是两个原因：一个是人口的老龄化，第

## &lt;&lt;保健天使&gt;&gt;

二就是原有未发生心力衰竭时的心脏疾病。

现在处理和治疗的办法越来越多了。

比如说心肌梗死以后，生命救过来了，但是心肌缺血和坏死已经形成，所以到后面就产生了心力衰竭方面的问题。

如果我们早期重视了或者在冠心病阶段治疗，心力衰竭就不容易出现。

杨子：我们知道心脏分为左心房、右心房，左心室、右心室，那么心力衰竭会不会也分为左心衰、右心衰呢？

嘉宾：是这样的。

从心脏结构上我们是按照这样分的，平时我们所讲到的心衰主要指的是左心衰，事实上左心衰也是心衰比较常见的，但是右心衰的原因可能就有些不一样了，比如慢性支气管炎、肺气肿、肺动脉压力增高以后出现的是右心衰，或者是左心衰严重到一定程度之后变成全心衰了，就是左心右心都有衰竭。这是不一样的概念。

杨子：表现方式也不一样。

一会我们会播出严院长的门诊时间，请您注意收听。

刚才我们讲到了心力衰竭的原因、症状，接下来给我们介绍下如果发生心力衰竭有什么治疗方法吗？

嘉宾：心衰治疗是有办法的，我们所讲的就是一方面危险因素的控制，然后在这个基础上我们可以应用改善心脏功能的各方面的治疗，当然这些治疗也是要非常全面、非常规范的一些治疗，我们有药物的、非药物的，还有其他一些治疗办法。

那么最常用的当然是非药物的，比如说吃的不要太咸，室外活动要增加，控制血压等。

药物的治疗，当然是心衰里面非常重要的一方面，目前治疗心衰的药物还是很多的，有的是针对心衰本身病因的，还有一方面是改善心脏功能的治疗，包括强心、利尿、扩血管剂，同时保护心脏，保护血管等。

这方面治疗应该要规范，因为规范的治疗和不规范的治疗结果是完全不一样的。

同样的药，剂量的大小产生的作用也是不一样的，所以一定要规范治疗。

除了药物和非药物的治疗，我们还有其他的一些办法，甚至起搏的办法等，用这些方法来达到心衰的全面控制和治疗的目的。

杨子：严院长能不能给我们举例说一说心衰病人的例子呢？

.....

## <<保健天使>>

### 编辑推荐

《跟着杨子看名医：保健天使》其实也是保健天使节目的衍生产物。

开办这么一档健康主题的节目，有很好的收听市场。

杨子编著的《跟着杨子看名医：保健天使》这本书记录了《保健天使》节目最精华的部分，以及我直播过程中的一些轨迹点滴。

但它更是医学名家的心血结晶。

我要感谢各大医院领导对节目的支持，医院院办主任们的精心安排，专家医生在百忙之中做客直播室。

本书供有关人员阅读参考。

<<保健天使>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>