

保健医苑

吴阶平题

关注健康生活 · 演绎健康人生

“老年人要做一些自己感兴趣的事”

——著名演员仲星火的养生经

关注老年糖尿病患者的心血管健康

冠心病猝死该咋防

阳台里的幸福世界

吃绿叶蔬菜的12个健康好处

封面人物

中国工程院院士 顾玉东

邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



9 771671 358059

2014年 11期
总第137期

- 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会主管
- 卫生部北京医院主办
- 中央保健委员会办公室协办

保健医苑

吴冷西题

《保健医苑》月刊 2014年第11期

主管 中华人民共和国国家卫生和计划
生育委员会

主办 卫生部北京医院
协办 中央保健委员会办公室

名誉主编 刘谦 耿德章
顾问 吴蔚然 陶国枢
社长 林嘉滨
副社长 于普林
主编 刘秀琴
副主编 耿庆山 齐海梅 沈干 俞卓伟
曾志羽 张国刚
编辑部主任 王淑君

责任编辑 王淑君
编辑 刘尚昕 高超 郭程然
美术编辑 海空设计

市场总监 孙诗奎
广告代理 北京益寿康文化传媒有限公司
联系电话 010-58283368

编辑出版 保健医苑杂志社
通讯地址 北京市东城区大佛寺东街6号
邮政编码 100010
编辑部电话 (010) 64012981转8111; 8112
(010) 65242081

电子信箱 health-care@163.com
网址 www.baojianyiyuan.com
印刷 北京博海升彩色印刷有限公司
邮政编码 101102

国内统一刊号 CN11-4679/R
国际标准刊号 ISSN1671-3583
邮发代号 82-33
广告经营许可证 京东工商广字第0096号
出版日期 2014年11月5日
零售价 6.80元



扫描二维码
关注保健医苑

◆ 读者如果发现质量问题,请将杂志退还印厂
调换。

◆ 版权所有,未经许可,不得转载本刊内容。本
刊保留一切法律追究权利。



12

卷首语

01 感悟年轻 潘屏南

专家访谈

05 电脑族的杀手: 胸廓出口综合征 杨昆
——专访中国工程院院士顾玉东

名人访谈

09 “老年人要做一些自己感兴趣的事” 王明洪
——著名演员仲星火养生经

本期话题

12 关注老年糖尿病患者的心血管健康 迟家敏 孙美珍
15 “糖耐量异常”的人也能患“糖网”病 刘宏伟
16 糖尿病患者要重视饮食控制 杨子艳
18 胰岛素泵治疗,您了解吗 徐冲
20 糖尿病患者必须定期检测糖化血红蛋白 是明启

专家论坛

21 播种健康,收获幸福(下) 洪昭光

目录 CONTENTS

专家指导

- 24 自测血压应注意事项 杨传华
25 冠心病猝死该咋防 张禹
28 善待女性体内的雄性激素 方朝晖

医者心声

- 30 那一份病历 魏文斌

医普园地

- 32 老人吃饭发噎需及时就诊 王荣华
33 子宫肌瘤：长在子宫里的地雷 吕传彬
36 看，塑化剂有多“毒” 兰政文

运动养生

- 38 固肾护耳：鸣天鼓 康涛

28



50

海外飞鸿

- 40 韩国大街上没有交警 王凤英
42 桑拿中的芬兰 和庄

行游天下

- 44 一方乡土的记忆 东平
——楠溪江古村落行

休闲生活

- 46 笑话六则
47 漫画 芦泰斌

美味天下

- 48 品味法国马卡龙 吴昆
49 在海南吃榴莲 雷高林

金色晚年

- 50 阳台里的幸福世界 牛润科
52 从《以戏代药》说养生 胡文善

第四届编辑委员会

名誉主编：刘 谦 国家卫生和计划生育委员会副主任
耿德章 中央保健委员会原副主任、卫生部保健局局长
顾 问：吴蔚然 卫生部北京医院名誉院长
陶国枢 解放军总医院老年医学研究所原所长、教授
社 长：林嘉滨 卫生部北京医院院长、研究员
副 社 长：于普林 卫生部北京医院期刊编辑部主任、研究员
主 编：刘秀琴 卫生部北京医院原党委副书记、研究员
副 主 编：（按姓氏拼音为序）
耿庆山 广东省人民医院党委书记
齐海梅 卫生部北京医院心内科主任医师
沈 干 安徽省委副秘书长、保健局局长
俞卓伟 复旦大学附属华东医院院长、党委书记
曾志羽 广西医科大学第一附属医院院长
张国刚 中南大学湘雅医院副院长

编 委：（按姓氏拼音为序）

迟家敏 卫生部北京医院内分泌科主任医师
戴 虹 卫生部北京医院眼科主任
戴永雨 卫生部北京医院口腔科主任医师
邸 星 内蒙古自治区卫生厅保健处处长
范志红 中国农业大学食品学院副教授
冯爱平 华中科技大学同济医学院协和医院皮肤科副主任
顾 新 卫生部北京医院康复医学科主任
桂 冰 大连中心医院心理门诊副主任医师
何一然 江苏省老年医院副院长
洪 华 中山大学附属第一医院神经内科副主任
柯会星 卫生部北京医院呼吸内科副主任
李长平 卫生部北京医院营养科副主任营养师
李秋根 江西省人民医院院长
李文举 卫生部北京医院肿瘤科主任医师
李月川 天津胸科医院胸大内科主任
梁 军 山东省保健局副局长
刘 洁 武汉大学中南医院干部保健处副处长
刘永泉 北京市海淀区卫生局副局长
刘幼硕 中南大学湘雅二医院老年科主任
刘元琳 陕西省卫生厅巡视员
倪 青 中国中医科学院广安门医院内分泌科主任
钮文异 北京大学医学部公共卫生学院医学与健康教育系副主任
宋海涛 卫生部北京医院耳鼻喉科副主任
孙 红 卫生部北京医院副院长
陶 海 中国武警总医院眼科泪器病中心主任
王庭槐 中山大学中山医学院副院长
韦军民 卫生部北京医院普外科主任
奚 桓 卫生部北京医院副院长
肖 谦 重庆医科大学附属第一医院老年科主任
修典荣 北京大学第三医院外科主任
许天红 北京同仁医院临床心理科副主任医师
宣立学 中国医学科学院肿瘤医院乳腺外科主任医师
严 静 浙江医院院长
张耀南 卫生部北京医院骨科主任医师
赵 岚 陕西省保健局局长
周利群 北京大学第一医院泌尿外科主任

情感港湾

- 54 婚姻如繁花不惊 刘永红
55 世界上最美的情话 王举芳

膳食营养

- 56 吃绿叶蔬菜的12个健康好处 范志红
59 桂花入馔更香 缪士毅
60 “水果之王”话芒果 潘春华

健康快递

- 62 常玩手机或增患脑癌风险
62 30岁时发胖，晚年患痴呆风险增3倍
62 站着上班1小时，防癌护心

健康饮食

- 63 吃得过饱会引发心梗
63 吃剩菜，小心胃癌
63 女性多吃鱼能预防抑郁

美食天地

- 64 清蒸江团

声明

- ❖ 《保健医苑》版权归《保健医苑》杂志社所有。
- ❖ 有关人物的稿件内容必须真实，不得虚构，文章及照片均须征得被采访者和被拍摄者同意。来稿一律文责自负，因文中内容失实或著作权纠纷及照片引起的肖像权纠纷；或对于侵犯他人版权及其他权利的文字、图片稿件，本刊一概不承担任何连带责任。
- ❖ 本杂志有权以任何形式，包括但不限于纸质媒体、网络（含无线增值业务）、光盘等介质、编辑、修改、出版、使用该作品；本刊有权或授权合作伙伴再使用。以上无须另行征得作者同意，亦无须另行支付稿酬。如有异议，请在来稿时声明，否则将视作同意。
- ❖ 本刊为医学科普期刊，仅提供卫生保健相关信息。有关疾病的诊断和治疗，应以医生的诊疗为准；所登载的药品及方剂一定要在临床医生的处方指导下使用，切勿“对号入座”，以免产生不良后果。因此产生的纠纷与本刊无关。

廣育堂

康熙皇帝御筆

『廣育堂』创建于1578年，在明万历十八年被指定为皇家御用药库。清朝时『廣育堂』成为全国著名药号之一，康熙皇帝的御题『廣育堂』牌匾至今保存。廣育堂独家产品除滋补圣品——二仙膏外，还有小儿牛黄清心散、养血退热丸、二仙口服液等几十个品种。



廣育堂之印