

# 保健医苑

吴阶平题

关注健康生活 · 演绎健康人生



“放松身心，轻松自在地生活”

——著名演员刘江的长寿经

男人，请呵护前列腺

痛风用药，且用且当心

糖友选择游泳益处多

端阳佳节话药浴

封面人物

中南大学湘雅医院副院长 张国刚

邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



9 771671 358059

2014年 6期  
总第132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

吴洛平题

《保健医苑》月刊 2014年第6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 郭程然

编辑 刘尚昕 王淑君 高超

美术编辑 海空设计

广告代理 济南医林广告有限公司

联系人 孙诗奎

联系电话 (0531) 85817817

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6月5日

零售价 6.80元

◆ 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。



16

## 卷首语

01 生活向上看

朱文杰

## 专家访谈

05 健康生活, 健康血压

郭程然 王淑君

——专访中南大学湘雅医院副院长张国刚

## 名人访谈

09 “放松身心, 轻松自在地生活”

王明洪

——著名演员刘江的长寿经

## 本期话题

12 男人, 请呵护前列腺

张光银

14 睾丸健康不容忽视

邓庶民

16 勃起功能障碍诱因多

苏鸿学

## 专家指导

18 眼·光

刘宏伟

20 幽门螺杆菌那些事儿

郑扬

22 痛风用药, 且用且当心

赖蓓

24 解读老年性耳聋

马启奎 王启荣

## 专家论坛

26 神奇的银质针

王林

# 目录 CONTENTS

## 医普园地

- |    |             |     |
|----|-------------|-----|
| 28 | 腌制食品离胃癌有多远  | 吴志  |
| 30 | 夏日选补品 最佳西洋参 | 孙清廉 |
| 33 | 硬食利于健脑      | 梅承鼎 |
| 34 | 和您谈谈肠道健康    | 高花兰 |
| 36 | 糖友选择游泳益处多   | 方朝晖 |

## 运动养生

- |    |          |    |
|----|----------|----|
| 37 | 长寿功法：八段锦 | 康涛 |
|----|----------|----|

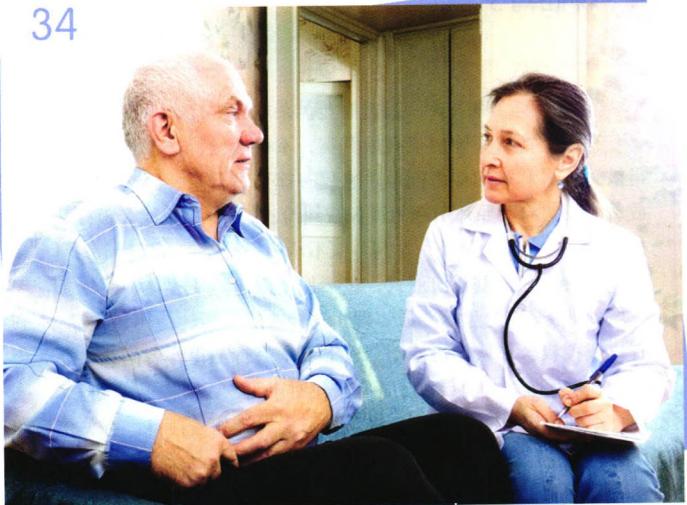
## 海外飞鸿

- |    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 40 | 唇舌间迸发出来的爱 | 叶建中 |
| 41 | 爱骑自行车的荷兰人 | 何小军 |

## 关爱老年

- |    |         |     |
|----|---------|-----|
| 42 | 老有所为天地宽 | 彭忠富 |
|----|---------|-----|

34



54

## 季节提醒

- |    |         |     |
|----|---------|-----|
| 44 | 端阳佳节话药浴 | 王延群 |
|----|---------|-----|

## 行游天下

- |    |       |    |
|----|-------|----|
| 46 | 行走于丽江 | 金惠 |
|----|-------|----|

## 休闲生活

- |    |      |     |
|----|------|-----|
| 48 | 笑话六则 |     |
| 49 | 漫画   | 芦泰斌 |

## 情感港湾

- |    |          |     |
|----|----------|-----|
| 50 | 在婚姻中成长   | 王纯  |
| 51 | 做个“苹果女人” | 马亚伟 |

## 美味天下

- |    |        |     |
|----|--------|-----|
| 52 | 娘惹菜黑果鸡 | 欧政芳 |
| 53 | 福州牛滑   | 李玉林 |

## 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、卫生部保健局原局长  
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 广东省卫生和计划生育委员会副主任  
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 江西省人民医院副院长  
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 山东省卫生厅干部保健局副局长  
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 卫生部北京医院护理部主任  
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

## 金色晚年

- 54 “坚持下去总有一天会毕业的” 秦文军  
——台湾百岁硕士赵慕鹤的养生经  
56 百岁伉俪“钻石”婚 谭敦民

## 膳食营养

- 59 祛暑降温的夏日美食——茼蒿 于仁文  
60 又到樱桃走俏时 郭旭光

## 健康快递

- 62 手机每晚9点之后应关机  
62 少坐可防病  
62 长期睡眠不足可能致脑损伤

## 健康饮食

- 63 鸡蛋水煮吃最营养  
63 5种食物让你睡得香甜  
63 牛奶酸奶到底哪个更营养

## 美食天地

- 64 神仙鸭子

### 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。



# 听水观山住泰疗

梁邦领

泰山脚下天外村<sup>①</sup>，天圆地方<sup>②</sup>景色新；  
东西科学山<sup>③</sup>虽小，傲徕雄峰<sup>④</sup>更精神；  
大众桥<sup>⑤</sup>下溪流深，石峡园<sup>⑥</sup>旁波光粼；  
人在泰疗<sup>⑦</sup>举头望，白云深处玉皇<sup>⑧</sup>隐。

注释：

①天外村：位于山东省泰安市境内，泰山西溪谷口，是西路登山之始，路口巨石上书“天外村”。关于天外村有一个美丽的传说：据说吕洞宾与张果老在此下棋，一卖油郎在旁观棋，后见油挑子已腐烂，香油漂在水湾，回家后村民皆不识，只言油郎进山200多年未归，方知误入仙界。

②天圆地方：即“天圆地方”广场，由上圆下方及中间连接三部分组成，暗喻中国古代“天圆地方”思想，因此又被称作“天地广场”。古帝王封禅大典即是在泰山极顶设圆坛以告天，然后在山下设方坛以祭地，以示“天圆地方”，是“天人合一”之意。广场全部用泰山花岗石材铺装。在圆形广场内建有六个售票亭，配备门禁系统，实行刷卡检票，游客经此乘旅游车上山；方形广场四周栏板刻制历代名人关于泰山的名言名句；在两广场连接通道两侧，安置12根高7.2米、直径0.9米的龙柱，表示从秦始皇至乾隆皇帝曾有12位帝王祭告泰山，在连接通道中央安置长27米、宽3米的以唐玄宗封泰山为内容的浮雕。广场建成后，天外村不仅成为集交通组织、信息展示、售票检票、游客购物和景观效果等多功能为一体的示范景区，而且与周围道路相连，成为景区与城市交汇的重要交通枢纽。

③东西科学山：即“天圆地方”广场东西两侧最近的两个小山头，由冯玉祥将军命名。

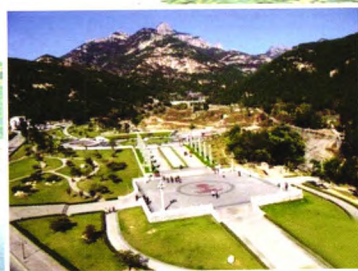
④傲徕雄峰：即傲徕峰，泰山西麓的一座山峰，从“天圆地方”广场西北望去最高的山峰。

⑤大众桥：位于“天圆地方”广场东侧，横跨西溪谷口，由冯玉祥将军于1935年捐资创建，为单孔拱桥，桥墩和桥面均为石砌，上有铁栏。

⑥石峡园：即石峡公园，为大众桥西北方不远处的公园，其上方龙潭水库的水流从石峡公园西侧沿西溪顺流而下，穿大众桥下方而过。

⑦泰疗：即山东省泰山疗养院，位于天外村。

⑧玉皇：即玉皇顶，泰山主峰。



天外村