

保健医苑

吴阶平题

关注健康生活 · 演绎健康人生

“经常对自己笑一笑”

——著名电影表演艺术家王晓棠的养生经

警惕老年人药物性肾损害

心脏搭桥：要被支架取代了吗

止泻固精话芡实

什么是“腕管综合征”

封面人物

北京医院老年医学部肾内科主任 杨继红



邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



9 771671 358172

03>

万方数据

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

2017年 **3** 期
总第165期

保健医苑

《保健医苑》月刊 2017年第3期

主管 国家卫生和计划生育委员会
主办 北京医院
协办 中央保健委员会办公室

名誉主编 耿德章 刘 谦
顾问 迟家敏 刘秀琴 陶国枢 郑 宏
社长 曾益新
主编 奚 桓
副社长 于普林
副主编 耿庆山 齐海梅 沈 干 施 红
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 高 超 刘尚昕
美术编辑 海空设计

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 2017年3月5日
零 售 价 8.00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。

万方数据

CONTENTS



12

卷首语

01 窗含流光,心怀暖阳

程应峰

专家访谈

05 关注老年慢性肾脏病,关爱老年人健康

——专访北京医院老年医学部肾内科主任杨继红

刘尚昕 高超

名人访谈

09 “经常对自己笑一笑”

王明洪

——著名电影表演艺术家王晓棠的养生经

本期话题

12 如何界定老年肾功能的减退

陈海平

14 老年人尿检有蛋白和红细胞怎么办

程庆砾

16 警惕老年人药物性肾损害

杨继红

18 慢性肾炎患者可以服用阿司匹林吗

孙颖 杨继红

20 尿毒症患者透析时机和透析方式的选择

郝文科

芳心视界

22 心脏搭桥:要被支架取代了吗

汪 芳

药食同源

25 止泻固精话芡实

王国玮

专家指导

- 28 什么样的人易患2型糖尿病 郭立新
30 中国老年人膳食指南（2016）解读与应用 孙建琴
33 人老未必腿先老 张禹

慧心夕阳

- 36 照顾好心里的“两只兔子” 金建云

医普园地

- 38 有一种眼底病与高血压有关 刘宏伟
40 什么是“腕管综合征” 钟晓君 许正月
42 运动+节食，“降脂处方”会挑人 吴志 罗金财

国医荟萃

- 44 漫话中医针灸 王宝

海外飞鸿

- 46 匈牙利的老有所养 刘少才
50 从“爱情树”到“树木银行” 夏爱华

金色晚年

- 51 父亲的“无龄感”生活 余平
52 我与老伴秀恩爱 王慧令



46



58

行游天下

- 54 布拉格之旅 郭守仁

开心一刻

- 56 笑话

漫说健康

- 57 改善老年人便秘有妙招 芦泰斌 刘尚昕

美味天下

- 58 美味泰式纸包鱼 张惠新
59 狮城美味肉骨茶 王继军

情感港湾

- 60 婚姻不是独角戏 马亚伟
61 给婚姻加点“佐料” 刘云燕

膳食营养

- 62 杂粮粥能帮你改善消化吗 范志红

美食天地

- 64 花菇无黄蛋



国食健字G20041125
国家食品药品监督管理局批准

自然静牌自然静软胶囊

纯植物萃取 改善睡眠 改善胃肠道 润肠通便



4000-029-000

幸福制药出品
不适宜人群：少年儿童

万方数据

本品不能代替药物

陕食健广审(文)第2016120102号

统一刊号：ISSN1671-3583

CN11-4679/R

邮发代号：82-33

广告经营许可证：京东工商广字第0096号

定价：8.00元