

# HEALTH CARE 保健医苑

吴阶平题

关注健康生活 · 演绎健康人生



QK2043938

淡泊 · 坚韧 · 低调

——中国工程院院士梁晋才的长寿经

如何保证失智老年人的安全

老打呼噜是睡得香吗

被“夸张”的眼病

减肥真能逆转血糖吗

封面人物

广西医科大学第一附属医院老年病学内分泌代谢科主任 刘红

邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



9 771671 358202

10

2020年10期

总第208期

- 中华人民共和国国家卫生健康委员会主管
- 北京医院主办
- 中央保健委员会办公室协办

万方数据



# 保健医苑

美  
冷  
千  
跑  
新

《保健医苑》月刊 2020年第10期

主 管 国家卫生健康委员会  
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  
顾 问 迟家敏 刘秀琴 陶国枢 郑 宏  
社 长 奚 桓  
副 社 长 于普林  
主 编 奚 桓  
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 高 超  
编 辑 刘尚昕 王淑君  
美术编辑 海空设计

广告代理 北京益寿康文化传媒有限公司  
联系电话 15628995500

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;  
(010) 65242081

电子信箱 health-care@163.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 京东市监广登字20170071号  
出 版 日 期 2020年10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



09

## 卷首语

01 品鉴人生滋味 班俊义

## 全民健康助力全面小康

05 推进健康老龄化,建设健康中国 于普林

## 专家访谈

09 老年人应警惕甲状腺功能减退 刘尚昕 高 超  
——专访广西医科大学第一附属医院老年病学内分泌代谢科主任刘红

## 名人访谈

13 淡泊·坚韧·低调 王明洪  
——中国工程院院士梁晋才的长寿经

## 本期话题

16 认识失智症 冯冬梅 董碧蓉  
18 科学应对失智症老人的异常精神行为 宋 怡  
20 如何保证失智老年人的安全 陈 茜 舒 晓  
22 “趋利避害”预防失智症 阮顺莉

## 芳心视界

24 老打呼噜是睡得香吗 汪 芳



## 专家指导

- 26 心肌梗死、脑梗死是怎样发生的 郭艺芳  
27 被“夸张”的眼病 刘宏伟  
28 老年人应合理监测血糖 郭立新  
30 慢阻肺患者如何进行呼吸训练 陈利

## 用药指导

- 32 是药三分毒，滥用中药有风险 刘治军

## 医普园地

- 34 警惕中老年人的“隐形杀手”主动脉夹层 孟昭群  
36 癌症患者的日常饮食保健 曹俊华  
38 透析相关性淀粉样变，你了解多少 潘玉霞  
40 呼吸急促可能是过敏发作 姜蕾

## 慧心夕阳

- 41 其实，孤独也是一种病 刘頔

## 国医荟萃

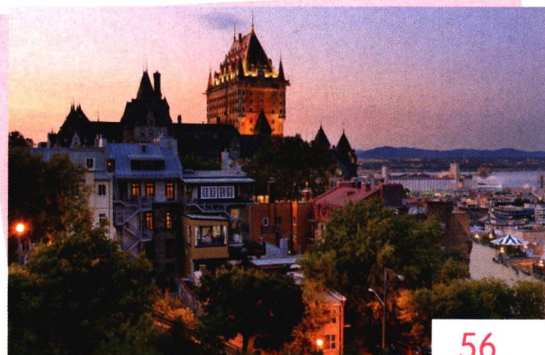
- 42 新冠肺炎的预防 丁秀芳 卢艳丽

## 金色晚年

- 44 母亲种的是快乐 鲍海英  
46 空竹抖出快乐晚年 林金石



36



56

## 美味天下

- 48 瑞士美味苏黎世小牛肉 吴昆  
49 福州美肴荔枝肉 胡萍

## 行游天下

- 50 同里印象 孙丽丽

## 开心一刻

- 52 笑话

## 美食天地

- 53 “肺腑之味”鲃肺汤

## 情感港湾

- 54 E时代的“分餐制”婚姻 刘凯  
55 金婚感怀 潘春华

## 海外飞鸿

- 56 加拿大的环境保护 徐艳文

## 膳食营养

- 58 与健康牵手，一天一个橙 金慰群  
60 减肥真能逆转血糖吗 范志红

## 生命献礼

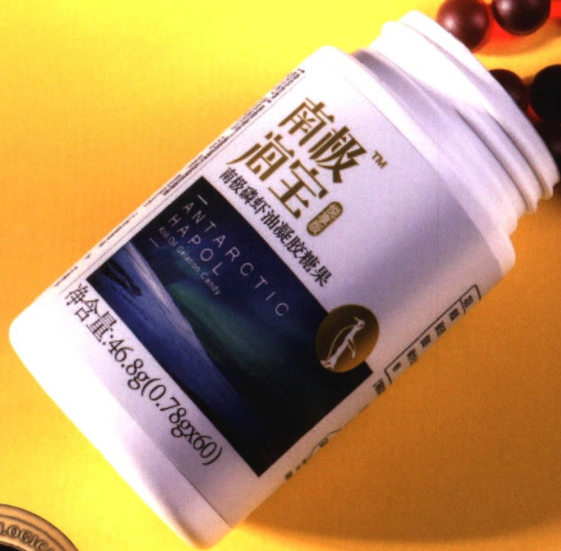
- 64 至善至美“我要捐” 洪俊岭



发 / 现 / 南 / 极  
极源生物

JIYUAN BIOLOGICAL

海洋科技创领健康生活



广告

# 南极 淘宝™

悦享版



南极磷虾油凝胶糖果

ANTARCTIC  
HAPOL

Krill Oil Gelation Candy

大客户专线：13256102995

南极  
淘宝

ANTARCTIC  
HAPOL

源于南极 生命之光



济南极源生物科技有限公司

健康咨询热线：400-0788-620

万方数据