QK2012333

HEALTH CARE

保健医苑

吴阶平题

关注健康生活 · 演绎健康人生

“一切为了保家卫国的梦想与担当”

——中国工程院院士于本水的养生经

患了淋巴瘤，还能活多久

节气养生立春始

咳嗽，中医教您五步选对药

长寿的钥匙

封面人物

华中科技大学同济医学院附属协和医院教授 孙晖

ISSN 1671-3583

CN 02

9 771671 358202

2020年 2期

总第200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

《保健医苑》月刊　2020年第2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　恒
副 社 长　于普林
主　　编　奚　恒
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　刘尚昕
编　　辑　王淑君　高　超
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2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

05

卷首语

01　春采一缕风　马亚伟

专家访谈

05　糖尿病患者更要警惕低血糖　王淑君　高超
——专访华中科技大学同济医学院附属协和医院孙晖教授

名人访谈

09　“一切为了保家卫国的梦想与担当”　王明洪
——中国工程院院士于本水的养生经

本期话题

12　患了淋巴瘤，还能活多久　杨亚姿　刘辉
15　骨髓穿刺不可怕　宁尚勇
16　警惕白血病的危险信号　宋禹霏　冯茹
18　贫血知识浅谈　王婷　刘辉

节气养生

20　节气养生立春始　王国玮

目录

专家指导

23 药师带您认识胰岛素 夏路风

26 足底筋膜炎患者，运动时需注意什么 李 威

28 关爱父母，关注肌少症 宋丹扬

32 眼睛里的神经病 刘宏伟

国医荟萃

34 咳嗽，中医教您五步选对药 周继朴

芳心视界

36 心脏康复：谨遵“五大处方” 汪 芳

医普园地

38 关于帕金森病最常被问到的一些问题 热依沙·塔西买买提 王晓平

40 肺癌——我国第一大癌症杀手 吴 志

42 HPV与宫颈癌之有问有答 尹若昀 吕秋波

44 罗汉果——延年益寿神仙果 王延群

慧心夕阳

46 老人被需要，才会有幸福 刘 颂

情感港湾

48 楼梯扶手上的爱 陈会婷

49 老来伴得靠“修” 郭华悦

23

61

行游天下

50 龙潭飞瀑 唐红生

开心一刻

52 笑话

美食天地

53 开胃水晶糕

海外飞鸿

54 这座小镇很“好吃” 白 静

养生交流

56 老有所乐练书法 郁建民

57 长寿的钥匙 张欢欢

金色晚年

58 节后来个“回头看”，莫让空巢太孤单 刘明礼

60 给父母“云陪伴” 刘德凤

膳食营养

61 常用饮食药膳推荐 陈丽如

生命献礼

64 不说不明的“供肾费” 洪俊岭

万方数据

愿国心中

「我的健康我们的

我喜欢清新的空气
健康的呼吸 拒绝二手烟

全国控烟宣传形象大使 佟丽娅

国家卫生健康委员会
世界卫生组织驻华代表处
承制 中国健康教育中心

万方数据