



保健医苑

吴价平题

关注健康生活 · 演绎健康人生

“待到日落西山时，喜望群星耀满天”

——中国工程院院士程天民的养生经

糖尿病患者为何更易患新冠肺炎

立夏到，养心要做好

德国人咋看病

肺病患者，该如何注意营养

封面人物

中华医学会物理医学与康复学分会主任委员 岳寿伟

邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



万方数据

- 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

2020年 5 期
总第203期



保健医苑

第1000期

《保健医苑》月刊 2020年第5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 刘尚昕
编辑 高超 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5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



14

卷首语

01 人到晚年喜观花 郭华悦

专家访谈

05 深受腰突困扰,专家教您防治良方 刘尚昕 王淑君

——专访中华医学会物理医学与康复学分会主任委员岳寿伟

名人访谈

10 “待到日落西山时,喜望群星耀满天” 王明洪

——中国工程院院士程天民的养生经

本期话题

13 糖尿病患者为何更易患新冠肺炎 郭立新

16 感染新型冠状病毒,心脏也会出问题 杨杰孚

17 防疫期间,这些疾病的诊治不能耽搁 姚楠

18 居家防疫,须警惕静脉血栓 赵纪春 吴洲鹏 曾国军

20 战疫情,室内运动做起来 李航

节气养生

22 立夏到,养心要做好 王国玮

目录

国医荟萃

25 胖大海是良药，禁忌须知道 孙清廉

专家指导

26 科学运动，远离肌少症 马驰明

29 肺病患者，该如何注意营养 居阳

32 眉毛的功能 刘宏伟

用药指导

34 空腹抽血化验：要不要停药 刘治军

芳心视界

36 冠脉支架术后要注意什么 汪芳

慧心夕阳

38 要理解老年人性情倔强 刘颂

医普园地

40 满嘴疼痛，这些疾病要知晓 金建秋

41 尿检时，留取尿液的正确方式 李湛

44 临床上的“白肺”，你知道吗 李家俊

情感港湾

46 做母亲的“御用”厨师 刘希

47 陪伴父母的三种境界 马亚伟



行游天下

48 “江中浮玉”——游焦山 唐红生

开心一刻

50 笑话

美食天地

51 爱上春天的味道——蒸茼蒿

海外飞鸿

52 德国人咋看病 高荣伟

金色晚年

55 手绘卵石乐晚年 胡喜荣

56 抖音式敬老，让老妈摆脱抑郁 王瑞红

养生交流

58 百岁奶奶的养生经 赵清华

60 邻居老杨 严保林

膳食营养

61 怎样做米饭才营养好 范志红

生命献礼

64 我的死亡我做主 洪俊岭

「我的健康心愿 我们的中国」



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

A stylized black ink signature of the actress Tong Liya.

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