



QK2146522

保健医苑

吴阶平题

关注健康生活 · 演绎健康人生



“不吃对身体有害的食物”

——中国工程院院士孙燕的长寿经

老年糖尿病的“与众不同”

生活从60岁开始

200个俯卧撑引发的致命风险

你理解体检报告中的肝功能检查吗

封面人物

北京医院放射科主任 陈敏

邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



9 771671 358219

万方数据



2021年12期

总第222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

《保健医苑》月刊 2021年第12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 王淑君
编辑 刘尚昕 高超
美术编辑 新艺传媒

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
广告发布登记 京东市监广登字20170071号
出版日期 2021年12月5日
零售价格 10.00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。

CONTENTS



24

卷首语

01 有灵魂的阅读

程应峰

专家访谈

05 建立国家老年影像大数据, 为老年健康保驾护航

——专访北京医院放射科主任陈敏

高超 刘尚昕

名人访谈

09 “不吃对身体有害的食物”

王明洪

——中国工程院院士孙燕的长寿经

本期话题

12 冬季是糖尿病患者心脏出问题的高发季节 郭立新

13 老年糖尿病的“与众不同” 李蒙蒙 潘琦

16 老年糖尿病患者服药不能“自说自话” 邬时民

19 控血糖, 是餐后散步好, 还是空腹活动好 范志红

芳心视界

22 一活动就大喘气, 不妨查查心肺耐力

汪芳

慧心夕阳

24 关爱老年人，不可忽视老年抑郁 卢 静

26 生活从60岁开始 刘 颂

专家指导

29 你理解体检报告中的肝功能检查吗 师稳再

32 息肉状脉络膜血管病变的来龙去脉 刘宏伟

34 肝功能衰竭了，保守治疗 or 肝脏移植 饶 伟

38 200个俯卧撑引发的致命风险 阳 全

医普园地

40 张不开嘴怎么办 李 澍

41 冬季更需严防突然“嘴歪眼斜” 彭永强

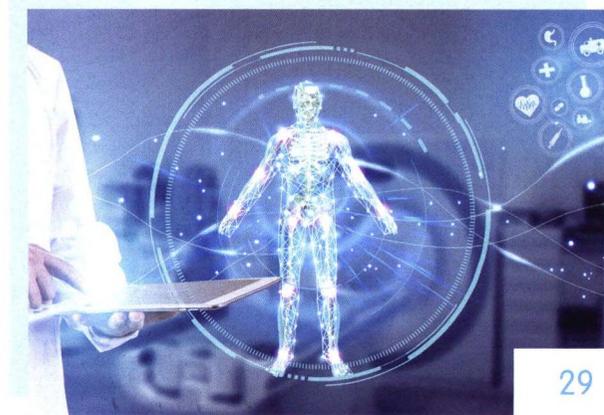
42 老年人群是否适合做减重手术 宋京海

海外飞鸿

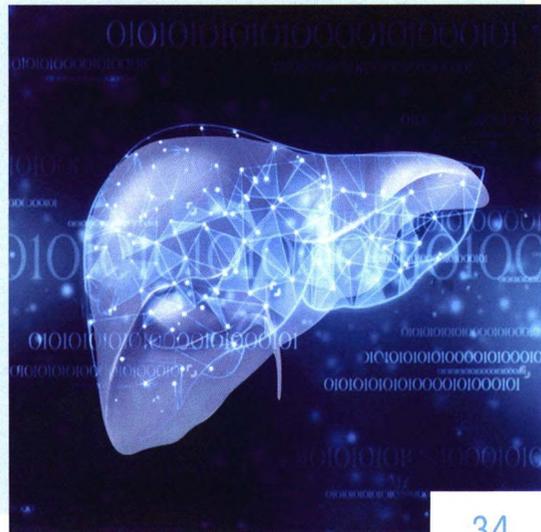
44 细说丹麦的老年福利政策 高荣伟

行游天下

48 人间胜境天山白沙湖 宋伯航



29



34

开心一刻

50 笑话

美食天地

51 在云南吃汽锅鸡 余 平

金色晚年

52 读书充实了我的退休生活 卞文志

54 潮妈晚年开启烘焙模式 胡喜荣

膳食营养

56 每天吃三份蔬菜两份水果能助你长寿 金慰群

60 秋葵入膳，营养保健 张宝华

急诊急救

63 气管被卡住，怎么办 董 原

「我的健康心愿 我们的健康中国」



我喜欢的呼吸
清新的空气
拒绝二手烟

全国控烟宣传形象大使 佟丽娅

A black ink signature of the actress Tong Liya, written in a stylized cursive script.

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