



QK2102601

保健医苑

吴阶平题

关注健康生活 · 演绎健康人生

“踏踏实实做人，认认真真做事”

——中国科学院院士黄本立的长寿经

血液透析中低血压是怎么回事

关爱肾脏，警惕肾病偷袭

基因剪刀，拯救视力

你知道意外胆囊癌么

封面人物

原解放军总医院老年医学研究所所长 何耀



邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



9 771671 358219

03>

2021年 3 期

总第213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》月刊 2021年第3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 高超 刘尚昕
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 1562895500

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3月5日
零售价 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



05

卷首语

01 丰子恺与儿女的“约定”

鲍海英

专家访谈

05 全面控烟,助力中老年人健康

高超 王淑君

——专访原解放军总医院老年医学研究所所长何耀

名人访谈

09 “踏踏实实做人,认认真真做事”

王明洪

——中国科学院院士黄本立的长寿经

本期话题

12 血液透析中低血压是怎么回事

潘玉霞

14 关爱肾脏,警惕肾病偷袭

万里红 赵卫红

17 护肾从生活习惯开始

周颖

18 科学饮食预防肾结石

陈丽如

芳心视界

20 写在巨星陨落之后:心肌梗死真的这么难对付吗

汪芳

专家指导

- 22 基因剪刀，拯救视力 刘宏伟
24 心脏健康的八要素 郭艺芳
26 你知道意外胆囊癌么 师稳再
28 无糖食品可能更快升糖 潘琦

慧心夕阳

- 30 老年人与人交往时要学会“遗忘” 刘頌

医普园地

- 32 防治肩周炎，三分治疗七分锻炼 凌文浩
34 静脉留置针知多少 谢鸿
36 为什么痛风的患病率居高不下 姜蕾
37 乳房内有“硬核”，不疼也需要小心 彭永强
38 运动心电图，读懂你的“心” 刘玉兰 阳全

关爱老年

- 40 气候干燥，老年皮肤瘙痒怎么办 邬时民

养生交流

- 42 百岁奶奶莫天兰的长寿经 赵清华
44 向老不惧，乐活人生 盛丽秀

生活点评

- 45 老人为何也网购成瘾 谭敦民



28



48

行游天下

- 48 挂在云端的羊卓雍措 王阿丽

开心一刻

- 50 笑话

美食天地

- 51 红酒柠檬煎鳕鱼 吴昆

金色晚年

- 52 母亲的“土法”健脑经 王高岩
54 手帐本，绘出缤纷人生 顾盛红

海外飞鸿

- 55 德国环境美，从居家窗前开始 刘少才

膳食营养

- 58 运动后喝运动饮料还是喝奶 范志红
60 菊芋与菊苣 金慰群

急诊急救

- 63 急性腹泻，为什么要去肠道门诊

廖玲

「我的健康心愿 我们的健康中国」



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 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