



QK2120346

保健医苑

吴价平题

关注健康生活 · 演绎健康人生

“我有过压力，但是从来不怕”

——中国工程院院士徐寿波的长寿经

不容小觑的腹泻

夏天运动谨防热射病

老年人就医不可有的三种心态

防癌食物知多少

封面人物

北京医院神经内科主任 龚涛



2021年 6 期

总第216期

邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



9 771671 358219

06

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

保健医苑

美
学
平
论

《保健医苑》月刊 2021年第6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 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6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。

万方数据

CONTENTS



05

卷首语

01 清浅流年薄荷香

刘明礼

专家访谈

05 短暂性脑缺血发作的防治

——专访北京医院神经内科主任龚涛

王淑君 高超

名人访谈

09 “我有过压力,但是从来不怕”

——中国工程院院士徐寿波的长寿经

王明洪

本期话题

12 夏季运动后,这些行为很伤身

姜蕾

14 不容小觑的腹泻

韩博宇

15 夏季护肤“少折腾”

吴志

16 夏日午睡有讲究

胡献国

芳心视界

- 18 夏天运动谨防热射病 汪芳

专家指导

- 20 人工智能，独具慧眼 刘宏伟
22 “双重保险”拯救房颤老大爷 阳全
24 关于肝癌的几点思考 饶伟
27 如果必须要熬夜，请收下这份“熬夜指南”
师稳再

慧心夕阳

- 30 老年人就医不可有的三种心态 刘颂

医普园地

- 32 急性胰腺炎的防与治 马军梅
34 发生意外伤害怎么办 陈雁 宁小晶 施建锋
36 术前留置导尿管的二三事 谢鸿

海外飞鸿

- 38 华沙：城市绿化的楷模 刘少才
40 园艺疗法大受欢迎 谭敦民



40

关爱老年

- 43 老年人如何积极防治衰弱 王宇
46 预防跌倒学一点儿 吴娟

行游天下

- 48 诗意小莲庄 王家年

开心一刻

- 50 笑话

美食天地

- 51 四川美肴东坡墨鱼 胡萍

金色晚年

- 52 我的慢老计划 王卉
54 快乐的“十字晚霞” 王阿丽

膳食营养

- 56 防癌食物知多少 金慰群
60 一包薯片就增加心血管病危险么
范志红

急诊急救

- 63 急诊，不是万能的 郑亮亮

「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 cursive style.

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