

保健医苑

吴阶平题

关注健康生活 · 演绎健康人生



QK2254839

“为人类做奉献是幸福”

——中国科学院院士唐孝威的长寿经

为何老年人易患慢性肾脏病

尿检暗藏哪些健康密码

早春心血管病高发：三分靠治，七分靠养

眼睛的冷敷和热敷

封面人物

广西壮族自治区人民医院肾内科副主任 叶琨

邮发代号：82-33

ISSN 1671-3583



9 771671 358233

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

2023年 3 期
总第237期

保健医苑

美玲书苑

《保健医苑》月刊 2023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

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 闫佳惠
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

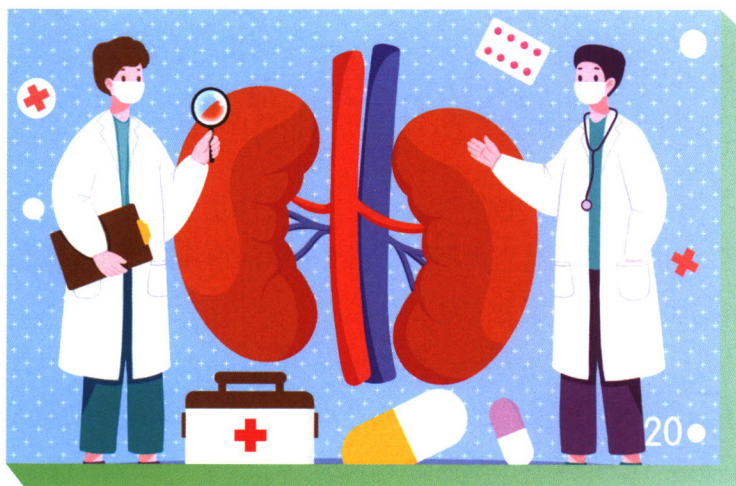
国内统一刊号 CN11-4679/R
国际标准刊号 ISSN1671-3583
邮发代号 82-33
广告发布登记 京东市监广登字20170071号
出版日期 2023年3月5日
零售价 10.00元



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。

万方数据



卷首语

1 春晨如歌

马亚伟

专家访谈

5 关注肾脏健康, 重视早期肾脏病防治

——专访广西壮族自治区人民医院肾内科副主任叶琨

王淑君 闫佳惠

名人访谈

9 “为人类做奉献是幸福”

——中国科学院院士唐孝威的长寿经

王明洪

专家论坛

12 数字赋能, 让智慧养老的梦想照进现实

陈新宇

本期话题

15 健康生活, 关爱肾脏

梁美声

17 为何老年人易患慢性肾脏病

梅竹 朱蓓 袁海川

18 慢性肾病患者如何管理好肾性贫血

廖永倩 梁美声

20 什么是海绵肾

邓新玲 邓梅秋

22 尿检暗藏哪些健康密码

马忠超

芳心视界

24 早春心血管病高发：三分靠治，七分靠养
汪 芳

慧心夕阳

26 增强自身优势：老年人防疫的另一个武器
刘 頔

专家指导

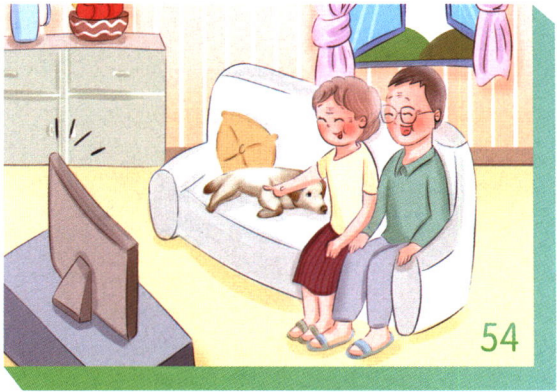
29 手抖须吃药，不抖可以停药吗 梅珊珊
30 眼睛的冷敷和热敷 刘宏伟
32 慢阻肺需要坚持长期使用药物吗
李泽鹏 陈俊榕 孙志佳
34 肺部感染时，如何咳出一口“好”痰 刘治苓

康复之旅

36 为什么您喜欢抖腿呢 叶 晶
37 夜间腿抽筋都是缺钙惹的祸吗 游 伟

医普园地

38 哪个时间段吃水果最健康 宋添力
40 糖尿病患者的健康保健 鲁 进
41 绝经后骨质疏松，怎么办 赵 帅
42 科学护膝小常识 王咏波



海外飞鸿

44 茶香飘世界，饮法各不同 刘少才

行游天下

46 风雅唐模 查晶芳

开心一刻

48 笑话

美食天地

49 黄山脚下品拓馍 陶 鹏

生活点评

50 居家整理有益身心健康 黄宗慈
52 气象指数：让您明明白白地生活 霍寿喜

养生交流

54 父亲爱看《天气预报》 杨 力
56 养老“三忌”快乐多 牛润科

膳食营养

58 烹饪前做好食物预处理不可小觑 金慰群
61 彩色高档盐更天然更健康吗 范志红

医保话题

64 带您了解门诊特殊疾病报销优惠
刘荷薇 王贞慧

「我的健康心愿中国」



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