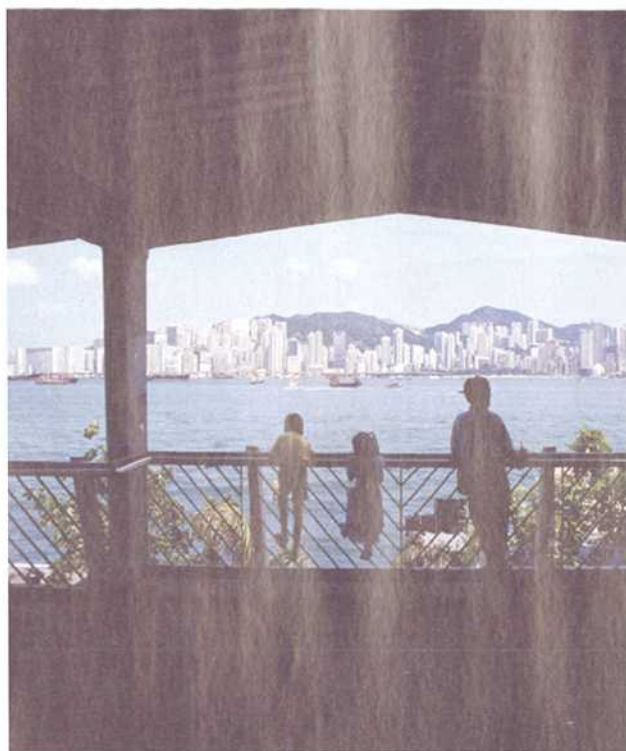


核心月读 “养生”何以征服大众?



18

大众健康 2010年第8期



27

专家篇

吃什么活得更好

文◎刘小波 编辑◎刘月平

千百年来,人们在养生之道上提出了数不清的“吃”的妙方,并且深信“吃什么补什么”,人们甚至把长生的希望也寄托在饮食补治上面,以至“吃什么”成为不少人活下去、活得好的理想目标。其实,这句话本来是反过来说的,即人的身体需要“补什么”,那就“吃什么”,因为按照中国人的医典《黄帝内经》的说法,“后天”之人,在一生的日子里,“先天”的机体是在一天天受到“亏损”,于是就不能长寿了。如果能在机体“亏损”发生时及时发现并“补亏”,也就是“亏什么”,然后“补什么”,也就是“吃什么”了。确定了要“补什么”,也就确定了要“吃什么”,接下来的“吃什么”,那就名目繁多了,于是,“养生家”们就可以在“吃什么补什么”上大做文章了。

大众健康

16 独家 核心月读 “养生”何以征服大众?

19 下一个“悟本”会是谁?

张悟本终于走下神坛,6月3日,位于北京奥体中心的悟本堂门面被拆除,张悟本的风光一去不再,从一夜蹿红到人人喊打,不过短短4个月时间。

回顾整个张悟本事件,社会付出的巨大成本值得深思。

21 要健康,光养生是不够的

林光常,张悟本等所谓的健康专家的背景被曝光后,很多人恍然大悟,原来他们的一些“健康妙招”竟是那么荒谬,明显违背了生活常识和自然规律,同时,也有一些学者在反思这些“专家”受追捧背后的深层次原因。

24 很平常的茄子

我这个世代王场乡村的“土老帽儿”很奇怪:这个很平常的茄子,咋就被忽悠成了能把“吃出来的病又吃回去”的神而又神的茄子?我们又被谁“忽悠”了?

25 到底如何养生

我告诉他,我相信最常用的养生方法就是四句话:好好吃饭,好好睡觉,不生气,多运动。

26 国人的健康素养差距大

中国的大医院人满为患,六成以上的医生承认因病患太多,不得不简化治疗手段——“病因排除法”,是他们的无奈之举。

27 吃什么活得更好

千百年来,人们在养生之道上提出了数不清的“吃”的妙方,并且深信“吃什么补什么”,人们甚至把长生的希望也寄托在饮食补治上面,以至“吃什么”成为不少人活下去、活得好的理想目标。

其实,这句话本来是反过来说的,即人的身体需要“补什么”,那就“吃什么”,因为按照中国人的医典《黄帝内经》的说法,“后天”之人,在一生的日子里,“先天”的机体是在一天天受到“亏损”,于是就不能长寿了。如果能在机体“亏损”发生时及时发现并“补亏”,也就是“亏什么”,然后“补什么”,也就是“吃什么”了。

确定了要“补什么”,也就确定了要“吃什么”,接下来的“吃什么”,那就名目繁多了,于是,“养生家”们就可以在“吃什么补什么”上大做文章了。

31 横空出世的“大师”

市场保健书籍的作者,一个个被包装成大师,而幕后推手则甚为神秘,“健康养生类书籍实在太火了,现在是最赚钱的书了”,北京一家书商说,他们公司以前做过保健养生类书籍的包装,里面还是有“很多门道”的。

为何任由这些歪曲科学,误导公众的观点流传?为何放任这种带有明显欺诈性质的恶行一再发生?有关人士曾向国家卫生部门建议过要管一管这类书籍,国家也成立了一个中医科普专家委员会,但两年过去了,也没有看见什么成效。



编辑部尚存少量《大众健康》合订本

如需订购请联系我们

订阅热线：010-64672431

1996年、1998年、2000年 每套40元

2001年、2002年、2004年 每套55元

2006年、2007年 每套118元

2008年 每套120元

2009年 每套160元

每套请加寄3元挂号费

7 每月杂谈

慢病让你少活50年

8 读者茶座

查房不要冷落病人
求求你让我骑自行车
球事儿人事儿
越活越胆小
被刺伤的美丽
不计较的人生
夏穿高跟鞋我有四诀窍

12 天下资讯

在照片中笑得越甜婚姻越幸福等

健康热点

32 食品添加剂不是食品安全的原罪

近来，美国媒体首先报道麦当劳“麦乐鸡”中被检出含有玩具泥胶的“聚二甲硅氧烷”和石油成分的“特丁基对苯二酚（TBHQ）”橡胶类化学物质，国内媒体纷纷运行转载，由此造成轩然大波，这主要是由于，麦当劳在人们心目中是一个国际著名食品加工巨头，其加工原料来源可靠，生产规范，在食品质量和安全方面非常值得信赖，这样的公司都会出现这样的问题，使人们对于食品安全的担忧又提到了一个重要的高度，由于后来澄清这两种物质均属于食品添加剂，因此人们对于食品添加剂是否可用于这类食品以及当前是否存在滥用现象提出疑问。

就这些百姓关注的问题，我们从科学的角度帮您分析。

生命·科技

34 探秘“缩骨功”真相

自古世上多奇人异事，多解释为怪神乱力，又有人托付于鬼仙之说，为何如此？皆因所见非常见之事物，然而，并非所有的异事皆为飘渺不可及之事，常有在我们身边

发生的可能。

手术揭秘

36 吸脂术：不只是体形雕塑

随着生活水平的提高，肥胖人群逐年增多，很多女性为了减肥或改善体型，花费大量的时间和金钱在减肥商品上，但效果往往不理想，为此，很多女性来寻求整形外科医生的帮助，想借助脂肪抽吸术减去身上多余的脂肪。

目前，国内外标准的脂肪抽吸术主要由四个步骤组成。

求医向导

39 分享新技术——

高压氧治疗脑胶质瘤

40 专家门诊——

5种常见癌 预防力量大
对付慢阻肺：疫苗+呼吸操
万事俱备 只差孩子
胰腺癌隐患 糖摄入过多

43 学看化验单——

抽血检查需要做什么准备

47 有问必答——

关键词：糖尿病 血压控制

关键词：淋巴瘤

关键词：妊娠剧吐 遗传

48 医生手记——

多数失眠怪心念

多数失眠都是心理问题引发的，有很多的失眠病人是由于对睡眠的认识存在误区，还有更多的失眠患者是由于心理因素而加重了病情。

网上咨询的八项注意

50 急诊室故事——

叫不醒的胖大妈

低血糖在糖尿病患者或者糖尿病前期人群中较常见，一方面是由于自身血糖调节能力差，另一方面是降糖药使用不当所致。

大众健康



医界高手

52 于长海：我的第一职责就是治病

在从医30多年的时间里，由他经治的病患无数。面对患者感激的话语，他最常讲的一句话就是：别客气，这是我的工作！

百姓药房

56 搭桥和介入 不是治疗的终点

无论是接受冠脉搭桥还是介入治疗，和其他许多治疗手段一样，并非一劳永逸，除需定期复诊外，术后还应注意许多相关问题。

58 药师在身边——

用药知识问答

60 小儿咳嗽用药慎选择

咳嗽是常见的临床症状，也是最让老百姓困惑的症状，咳嗽的时候到底是应该以祛痰药物为主还是以镇咳药物为主？其实在很多人的脑子里都一团浆糊，甚至包括医生。

62 更年期需要激素替代治疗

更年期妇女是否需要治疗取决于这些症状的严重程度及患者的耐受性，这些令生活变的悲惨的众多烦恼都可以经治疗后很快消失，但中国的女性更多的关注药物治疗的副作用，而忽视了生活质量的改善，很多女性在接受治疗后重新感到生活是如此美好，所以对于更年期妇女如果症状较重时，治疗的好处要明显大于治疗带来的风险。

65 激素应用六项原则

中医·养生

66 劣质阿胶 慧眼甄别

真正的阿胶是由什么原料，怎样制成的？为什么叫阿胶？有哪些药物是以阿胶为主要成分的？它具有什么功效？这些药又能治疗什么病？人们又该如何挑选正品阿胶呢？

68 程凯谈养生——

心情舒畅不长斑

很多人因为脸上长斑而苦恼不已，其中以黄褐斑、雀斑、日晒斑多见，这些都属面部黑变病。

本期向大家介绍的是，以中药祛斑和针灸祛斑相结合的祛斑

法，这种方法安全可靠，标本兼治，不易反弹。

71 立秋时节宜“清补”

所谓“清补”主要是指补而不腻，具体而言就是适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或采用食疗。

72 解毒止痛徐长卿

徐长卿性味辛、温，无毒，具有止痛、止咳、解毒、利尿消肿、活血之功。可治胃痛、牙痛、风湿疼痛、经期腹痛、慢性气管炎、腹水、水肿、痢疾、肠炎、跌打损伤、湿疹、荨麻疹、毒蛇咬伤等症。

73 炒薏仁制腹泻

最近，腹泻宝宝比较多，乐乐就是其中一个，乐乐妈在照顾乐乐的过程中就有心得——

74 经典名中药——狗皮膏

狗皮膏这个名字当是耳熟能详的。

记得四十多年前我还小的时候，生活在南方农村的外婆就患有腰腿痛，常常因家务劳累而疼痛加重（其实就是腰椎管狭窄症）。

每逢腰痛得厉害时，她就会从一个锈得没有光泽的旧铁皮罐里拿出一贴膏药（后才知道这就是狗皮膏），在火上烤软以后让我帮她贴在后腰上，然后她就继续忙她的活儿去了。

我很纳闷，这膏药为什么就这么好使？

生活课堂

76 做个专业的“驴友”

穿越、漂流、攀岩、暴走等惊险刺激的“驴行”活动，越来越受到人们的青睐，借助网络联系，论坛上发召集帖子，确定路线，由资深“驴友”带领走上探险旅途，成为一种时尚，甚至趋势和潮流。

7、8、9月是驴行的黄金季节，“驴子”在这时往往躁动不安，若无安全为前提，忽略了“驴行”潜在的风险，激情换来的很可能是悲情。

79 肥胖“九宗罪”

近日，中国第一胖梁用，因腹痛、面部浮肿及呼吸困难等住进医院。身高1.58米的他因为225公斤的体重，无论治疗还是检查，医院都面临一次史无前例的挑战。

80 垃圾分类不只是摆几个箱子



眼睁睁看着被自己好不容易分成几类的垃圾，被环卫车重新搅在一起拉走时，李大爷愣在了一旁，这一幕发生在北京市西城区大乘巷——首都最早实行垃圾分类的示范社区之一。

83 国外垃圾分类一瞥

一般来说，每家都有3个垃圾箱：一个黑色，装普通生活垃圾；一个绿色，装花园及厨房垃圾；一个黑色小箱子，装玻璃瓶、易拉罐等可回收物。区政府会安排三辆不同的垃圾车每周一次将其运走。普通生活垃圾主要是填埋，花园及厨房垃圾用作堆肥。垃圾回收中心则回收42种垃圾，如眼镜、家具等，居民的生活垃圾不分类投放会被罚款。

84 法律·婚姻——同居还是事实婚姻？

心理月刊

86 80后职场：优势初体验

“职场成功的80后女性更出色”——在连续招了好几批人以后，某公司总经理张先生得出这样的结论。

“公司里业务顶呱呱的，基本上都是80后女的，招进来的男人，干活没人家多，还找我诉苦，说心力交瘁，压力太大！”放眼望去，当今职场上成功的80后白领丽人确实“颇成规模”，她们无论业绩、晋升势头、气质还是收入，都有“巾帼不让须眉”之势。

88 “寂寞病毒”最流行？

欧洲一项针对1200位成年人所做的调查显示，约有1/3的人常感到孤单。在最新一期美国《人格与社会心理学》杂志上，芝加哥大学历时30年追踪5214名美国人后发现，人们一年平均有48天会感到孤单。

90 有趣的心理词条

92 “伪娘”与易性癖

一位男孩名声大噪，曝光率高只是因为他浓妆艳抹、穿蓝色丝袜和高跟鞋，其声音、打扮像一个活脱脱的女生而引起全国电视观众评头论足，网友们还给他起了一个怪怪的名字——伪娘。

心理学家分析，这可能是一种易性癖。

94 雷明专栏——

10岁少年心中的“鬼”

妈妈：呜呜！我不是暴君！

96 九型人格 你属哪一种？

吃出健美

98 藤蔓佳蔬：扁豆

现代医学研究发现，扁豆的营养成分相当丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及食物纤维、维生素A原、维生素B₁、维生素B₂和甾甙、酪氨酸酶等……

100 “带饭族”的精到午餐

既能节省时间又能满足胃口，既经济实惠又安全方便的方法无疑就是自带盒饭。现在很多人选择这个方法来解决中午的吃饭问题。“带饭族”的队伍越来越壮大。

102 生病不能吃的6大“发物”

“你还在生病，这个东西是‘发物’，你千万不能吃。”这一观点流传已久，至今仍被一些人当作是“教条”来奉行，这一“教条”有科学依据吗？哪些食物是“发”的？

103 如何处理水果保鲜剂

104 中老年人饮食的六宜六忌

中老年人的许多疾病，往往与饮食不当、营养失调有关。

105 哪些食物不能进冰箱

无论什么时候，只要一打开冰箱，里面总是乱糟糟的。其实，冰箱内的食物摆放大有学问，如果位置不对，温度就不对，食品的品质也会受到很大影响。

106 学会选择不纠结

您知道吗？豆浆不能空腹饮用，如果没有淀粉的配合，豆浆内的蛋白质多数会转化为热量，难以达到滋养身体的作用。

107 早餐，吃燕麦了吗

108 近乎完美的土豆

妈咪宝贝

110 宝宝降火：三豆汤+西瓜皮汤

“上火”虽是民间说法，但在临床上也是儿童常见疾病之一。

111 蚊子为啥专叮孩子？

在蚊子出没的夏秋季节，人们常会发现这样一种现象：孩子特别容易招惹蚊子的叮咬，这是什么缘故？

112 初为人母的乳房问题

大众健康



114 性命攸关的窗帘

中国室内环境监测工作委员会近日发布消费警示，提醒家中有儿童的消费者，注意检查家中的窗帘隐患，防止发生儿童伤害的意外事件。

116 广告，为孩子留一方晴空

时下的儿童广告几乎可以占到广告的三分之一了，既有用儿童做广告人物的，也有以儿童形象做广告内容的。

运动·美容

118 “引水抗旱”白皙肌肤巧护理

夏天，灼热的阳光，干燥的空气，无一不让你的肌肤经受着严峻的考验。你的肌肤还能够从容面对化妆品的挑剔吗？你是否正在为许多说不出的“肌肤症状”懊恼？比如，皮肤缺水干涩、晒伤晒黑，外加脸上那层光可鉴人的油脂……怎样才能白嫩清爽过夏天呢？

专栏

120 热浪来袭

气候研究表明，人类将不得不面对更多的酷暑，你准备好了吗？

122 转基因玉米更有益健康

提起主粮，许多人想起的是水稻和小麦，其实玉米也是非常重要的主粮。

124 寻找皇甫谧

由此我知道，我们这个穷得几乎连西北风都没得喝的地方，也是出过人才的。这让我一度对自己的未来充满信心。

性学内参

126 原来妻子得了甲亢

一天，白先生苦着脸找到了男科医生张大夫，吞吞吐吐好半天，才说出了个难以启齿的烦恼……

127 被割裂的“情”与“性”

“七年之痒”常被当成中年夫妻关系危机的代名词，究竟是“情”还是“性”出了问题？

128 男性不育的祸根

想怀孕，夫妻双方都要了解受孕的相关知识，很多正常的人连基本的知识都没有，一旦没有怀孕，就匆匆忙忙前来就诊。

创刊 1985年
出版 每月1日
主办 健康报社

主管 中华人民共和国卫生部
地址 北京东直门外小街甲6号
邮编 100027

杂志社

主编 周冰
编辑部 (010)64672431 总机 (010)64620055
主任 刘平 64620055转507 邮箱 liuxiping@163.com
编辑 王俊聪 64620055转517 邮箱 wangjuncongcong@163.com
编辑 张士国 64620055转391 邮箱 ytxiaobei@163.com
编辑 薛原 64620055转325 邮箱 xueyuan01435@163.com
编辑 胡鸿宇 64620055转508 邮箱 huhongyu2000@126.com

美术设计 刘平
流程组版 张士国
发行 健康报社发行处(010)64670545
发行传真 (010)64672439
广告 健康报社广告部(010)64631299
印刷 北京盛通印刷股份有限公司
总发行处 北京市报刊发行局
邮发代号 2-234

ISSN 1002-574X

CN 11-1023/R

国外发行 中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)
国外代号 M1017
广告许可证 京西工商广字082号

本刊顾问(排名不分先后)

吴阶平 泌尿科专家	杨玉生 消化科专家
于维汉 地方病专家	吴清玉 心外科专家
曲绵域 运动医学专家	侯树勋 骨科专家
吴咸中 中西医结合专家	李汉忠 泌尿外科专家
严仁英 妇产科专家	秦洒河 矫形外科专家
金大勋 营养学专家	万远康 外科专家
翁心植 内科专家	李勇杰 神经外科专家
夏镇夷 精神病专家	王俊 胸外科专家
陶国泰 儿童心理专家	周跃华 眼屈光专家
陆道培 血液病专家	段炼 神经外科专家
胡大一 心血管病专家	纪小龙 肿瘤病理专家
胡亚美 儿科疾病专家	李兆甲 消化内科专家
曾昭青 心内科专家	吴中学 神经介入专家
张晓鹏 医学影像专家	张健群 心外科专家
顾承德 心脏外科专家	谢培英 眼科专家
杨秉辉 心内科专家	樊东升 神经内科专家
洪召光 心内科专家	白春学 呼吸内科专家
胡文立 神经内科专家	修典荣 外科专家
王少石 神经内科专家	孟庆义 急救内科专家
于丹 法律顾问	秦永文 心内科专家
	王立祥 急救医学专家
	付小兵 创伤外科专家
	李龙 小儿外科专家