

Medicine & People

编委会

殷大奎	胡大一	向红丁	张维君	王敏清
王捍峰	郭文新	周福兴	陈伟伟	郭普远
惠汝太	纪宝华	柯元南	李虹伟	李清朗
李小鹰	刘国树	刘力生	陆宗良	苗懿德
史冬梅	孙宁玲	万峰	谢道银	谢英
项志敏	何琦环	赵迎新	周玉杰	陈伟群
耿雅萍	纪立家	姜凤英	龙洁	王宜崇
许樟荣	杨秉贤	袁峰	赵利杰	李晓光
戚晓东	任军	吴宁	徐光炜	徐志坚
白耀	迟家敏	金瑞	李经	李景南
陆慰萱	孟迅吾	钱家鸣	施举红	杨金奎
杨文英	袁申元	曹永平	陈山	崔玉华
党耕町	董怡	胡伏莲	贾金铭	经燕
李静东	施桂英	唐福林	陶海	黄筱声
张春雨	陈伟	刘燕萍	吕利	王东坡
王宜	武留信	于康	张国玺	郑志坚
周琴璐	黄光民	顾复生	廖新波	陈亚莎
陈慧敏	陈云燕	胡菊妹	吴位云	黄慧
孔灵芝	王宏伟	吕光华	尚美兰	刘晓红

(排名不分先后)

社长: 方来英
 首席健康顾问: 洪昭光
 编委会主任: 戴浩森
 顾问: 顾学裘 丁光生
 副社长: 陈冬牛
 总编辑: 冯梅
 执行主编: 陈冬牛 (兼)
 编辑部主任: 李国泰
 特约顾问: 武星户
 编辑: 李进 王鹤
 美术编辑: 曹彦芳 王一玮

广告专员: 陈向婷

主管单位: 北京市药品监督管理局
 主办单位: 北京药学会
 编辑出版: 药物与人杂志社
 地址: 北京市朝阳区安贞西里
 仟村商务大厦A座1402室
 通讯地址: 北京市东城区安贞邮局7号信箱
 邮编: 100029
 编辑部: 010-64425272
 广告部: 010-64435854
 传真: 010-64418642
 E-mail: info@webmd.cn

网址: www.webmd.cn

国内统一刊号: CN11-2233/R
 国际标准刊号: ISSN1002-3763
 邮发代号: 82-624
 国内订阅: 全国各地邮局
 国内发行: 北京市报刊发行局
 国外发行: 中国国际图书贸易总公司
 广告许可证号: 京朝工商广字第0206号
 印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

出版日期: 每月1日 (月刊)
 定价: 10.00元

凡出现印刷质量问题 请与印厂联系:
 联系人: 句豆豆 电话: 010-61253838-8019

2011年第1期目次

CONTENTS

卷首语

1 新一年,我几岁? / 璧昭

健康新知

- 4 冬天坚持跑步 有助促进精神健康
- 5 心情不好 可致药效降低
- 6 并非所有糖尿病患者都适合运动
- 7 常食生姜降脂降压防衰保护前列腺

特别关注

- 9 感冒多发季 说说退烧药
- 10 常用退热类药物的作用特点及应用 / 常远
- 12 退烧药的合理应用原则
- 13 对特殊人群的用药提醒

讲医释药

科学用药

- 16 冬季上火 该如何用药? / 张俊英
- 18 含服硝酸甘油无效 需警惕心梗 / 朱本浩

药物与人理事会成员单位 (含拟邀)

Logo list includes: 江中集团, gsk, 广州白云山医药集团股份有限公司, 四川恒泰医药有限公司, 北大医药, 默沙东, Wyeth, 拜耳, Pfizer, Roche, 迈瑞药业, SASS, 北京同仁堂, Aventis, AstraZeneca, 神威药业, NOVARTIS, 信诚, ucb, 礼来, MERCK, 信诚, MetLife, 泰康人寿, 中国平安, PICC, NCL 新华人, 伊利, 蒙牛, 白蘭氏, 健康中国

- 19 中药茶饮 缓解喉咙痛 /北风
20 用药可伤眼 必须要防范 /星辰
21 抗生素剂量不足也是滥用 /邹时民

百病解说

- 22 糖尿病友 要学会保护自己的肾脏
/李长玉 邓世周
23 当心糖尿病伤了你的心 /王建华
24 3种不同“闪腰”的不同治疗法 /子鸣
25 老人手抖不能靠“酒疗” /吴志
26 遭遇卒中 30岁“酒仙”生活不能自理 /胡菘
28 过冬提防被尿憋坏 /于峰
29 冬天里小心“心理流感” /魏继珍
30 教老年痴呆照料者几个“灭火”绝招 /王萌华

就医指南

- 32 家庭用牙膏宜因人而异 /吕大夫
33 女性“孕吐”不宜过多服用维生素B₆ /吕大夫
34 为什么每天喝蜂蜜 多吃蔬菜仍会便秘? /吕大夫
35 冬季“面瘫”易发生 /吕大夫

健康管理

封面人物

- 36 王陇德 健康人生 重在行动 /李挺

健康处方

- 40 健康的金钥匙 就在自己手中 /王丽娜
比比谁更年轻
42 百岁老人的“长寿操” /王春华
43 面对衰老不消极 /陶绍敦

养生堂

顺时而生

- 44 冬季阴虚者更适宜“低温养生” /琳文
46 踮脚尖能治疗心脏病吗? /怡言
47 你的维生素指数是多少? /马寿春
48 冬季进补 名贵药材可廉价替代 /马亚平
50 心情好 胃口好! /李艳鸣
51 冬季嘴唇干裂 或是脾脏虚弱惹的祸 /一鸣

祝您长寿

- 52 “世纪诗翁”臧克家的长寿秘诀 /董成家 张楚

心灵港湾

情感空间

- 54 肌肤相亲 让我们为对方梳理羽毛 /张国
55 你家的孩子患上“富裕病”了吗? /言真
心理解析
56 为什么我们的幸福感下降了? /雷振岳
57 破产的千万富翁的人生感悟 /赵燕梅
57 靠近“乐点” /许亮生

家长里短

- 58 老夫老妻为何上演“牛郎织女”?
——老年夫妻分居现象透视 /许圣义

健康生活

食之有道

- 60 炖品 味美营养好,食者有讲究 /李艳鸣
62 如何正确认识与看待氢化油 /一鸣
64 饮食预防心脏病突发 /怡勇

健身休闲

- 66 黄光民健身广场(之十三)
冠心病的自我按摩 /黄光民
68 拯救血压,运动立大功 /陈立平 兰晓雁

居家卫生

- 70 减肥药、排毒类保健品需谨慎服用 /沈雁英
70 “高枕”并非“无忧” /彭永强
71 冬季如何维持室内的小环境 /沈雁英

漫画

- 72 健康谚语 /王晓东
73 健康小常识 /王晓东

绿色空间

- 74 选好窗帘 冬日家居暖融融 /李荣

读者俱乐部

读者来稿

- 76 美味排骨炖出来 /苇笛
76 砂锅的温暖 /张帮俊
77 父亲的手擀面 /彭忠富
77 倭瓜馅饺子 /邝群英

新书介绍

本刊所有文字和图片,已经作者授权本刊,著作权归本杂志社所有,未经本刊书面许可,不得以任何形式转载或使用。在出刊后3个月内,作者未能及时收到稿费,请与杂志社联系。

文章中所载治疗方法及用药仅供参考,实际应用需要医生指导。