

# 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
耿稚萍	纪立农	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
周琴路	黄光民	顾复生	廖新波	陈亚莎
陈慧敏	陈云燕	胡菊妹	吴岱云	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: 李国秦  
 特约顾问: 武星户  
 编辑: 李进 王鹤  
 美术编辑: 曹彦芳 王一玮 王春燕

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: 北京联兴盛世印刷股份有限公司

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2期目次

## CONTENTS

### 卷首语

1 春之幸福 / 璧昭

### 健康新知

- 4 番茄红素有助预防与肥胖有关的疾病  
 5 喜欢简洁的人更聪明  
 6 吃饭时玩电脑更易肥胖  
 7 吃橘子比单独服维生素药片更保健

### 本刊特稿

- 8 兔年新春 洪昭光纵论健康新道 / 洪昭光  
 11 健康科普先从医务人员做起 / 王茂德

### 封面人物

12 刘艺涛: 共和国同龄人的激情人生 / 李挺

### 特别关注

- 15 过一个健康幸福年  
 16 过节送保健品不等于送健康 / 张俊英  
 19 春节长假打造绿色餐桌 / 杜凡  
 20 节后身心疲劳症的调适 / 博思

### 药物与人理事会成员单位 (含拟邀)



## 讲医释药

### 科学用药

- 22 过节不可忌服药 /常怡勇  
24 风湿病患者 须讲究用药问题 /李艳鸣  
26 让你的药发挥最佳作用 /梅华丽  
27 服六神丸讲究多 联合用药须谨慎 /朱本浩

### 百病解说

- 28 手术治疗冠心病 并不是一劳永逸 /志远  
30 男性更年期 你了解多少? /吕斌  
32 留心糖尿病的另类“脸谱” /王建华  
34 远离痴呆 预防胜于治疗 /王荫华  
36 早晚床上“养生功” /李国民  
37 老人佩戴假牙悠着点 /章远

### 神农本草

- 38 兔年话兔药 /胡献国  
39 美容食品说兔肉 /古月

### 就医指南

- 40 冬季皮肤干燥 并不等于就是鱼鳞病 /吕大夫  
41 耳朵缘何也会中风呢? /吕大夫  
42 青光眼缘何会引发剧烈头痛? /吕大夫  
43 服用膏方进补治疗老胃病有讲究 /吕大夫  
44 不进行肾穿刺可否治肾病呢? /吕大夫  
45 排石服中药 小心伤了肾 /吕大夫

## 健康管理

### 46 2月健康月历

### 修正卡片

- 48 “弃药换茶”的神话不可信 /静思

### 健康处方

- 50 春节到, 饮食防痛风 /王丽娜

## 养生堂

### 顺时而生

- 52 冬春之季 重在调理好你的脾胃 /鸣春  
54 女性冬季“加湿”有讲究 /李艳鸣

### 祝您长寿

- 56 老人健脑有技巧 /熙章  
57 91岁老人压腿锻炼 30年身体棒如小伙子 /江丹妮

## 心灵港湾

### 情感空间

- 58 五十分的婚姻 一百分的快乐 /骆昌芹  
59 用什么尺子量幸福 /王晓宇

### 心理解析

- 60 减压需要用对方式与方法 /一鸣

## 健康生活

### 食之有道

- 62 你食用的蜂胶是真还是假? /张俊英  
64 冬季做菜与调味 /李庆生  
66 选对食材 冬补别过头 /晨风  
67 你会煲老火靚汤吗? /于惠中

### 健身休闲

- 68 黄光民健身广场(之十四)  
糖尿病的自我按摩 /黄光民

- 69 自我按摩防脱发 /黄光民

- 70 科学冬泳, 才能强身健体 /常怡勇

### 居家卫生

- 72 如何为父母把好健康关 /李刚  
73 热水袋益健康, 也须防伤害 /王文咏

### 漫画

### 74 健康谚语

### 75 健康小常识

## 读者俱乐部

### 读者来稿

- 76 家有狮子王 /何如平  
76 二伯冬泳助健康 /陈芳  
77 岳父减肥记 /刘江伟

### 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。