

# 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
周琴璐	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: 李国泰  
 特约顾问: 武星户  
 编辑: 李进 王鹤  
 美术编辑: 曹彦芳 王俊海 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3期目次

# CONTENTS

### 卷首语

1 我们能给后人留点什么? / 璧昭

### 健康新知

- 4 胆结石发病率高 与自来水硬度无关
- 5 研究显示: “3岁看老”有一定道理
- 6 糖分摄入过多增加青少年日后患心血管疾病风险
- 7 老年人多交谈有助提高记忆力

### 本刊特稿

8 饮食误区谈 / 王陇德

### 封面人物

9 林美群: 从乒乓国手到网球女将  
挥洒一片夕阳红 / 曾子

### 特别关注

- 12 健康比美更重要——女性整容面面观
- 13 “健康”对“美丽”的起诉 / 舒彦
- 16 超女已去 整形美容风险再警示 / 舒彦

### 药物与人理事会成员单位 (含拟邀)



## 18 整形美容行业存在“四大乱象”

### 讲医释药

#### 科学用药

20 莫让春季传染病逞凶狂 /张俊英

23 迷信输液要不得 /沈雁英

24 春天易上火,辨证来选药 /马亚平

25 服药半小时内不宜吸烟 /子路

#### 百病解说

26 老年糖尿病 治疗有侧重 /王建华

28 当乳腺癌遭遇更年期 /经燕

30 到底有多少黑痣 会癌变“黑色素瘤”? /李艳鸣

31 警惕静夜杀手——恶性打鼾 /沈雁英

32 “后股之忧”莫成后顾之忧 /许圣义 李荣兰

33 初春之季,慢性支气管炎患者如何自我保养? /志远

34 警惕 您的心脏会突然“刹车” /文斌

35 由导演冯小刚患上白癜风说起 /李致

#### 就医指南

36 冬春之季,孩子易受“轮状病毒”侵害 /吕大夫

37 患上了颈型颈椎病该怎么办? /吕大夫

38 女性,须警惕卵巢早衰 /吕大夫

39 阿胶的识别与吃法 /吕大夫

40 老年人如何正确防治房颤? /吕大夫

41 慢性咽炎≠炎症 /吕大夫

### 健康管理

42 3月健康月历

#### 修正卡片

44 “弯腰摸脚趾”

真能有效预测动脉硬化吗? /吕斌

#### 健康处方

46 身心疾病还是心身疾病? /王丽娜

### 养生堂

#### 顺时而生

48 科学“春捂”战“春寒” /王金山

50 养生应讲辨证法 /王东梅

### 祝您长寿

52 名人休息有妙招 /颜士州

53 我的养生之法——“笑疗” /刘慧芹

54 老年养生 别忽视细节 /郭旭光

### 心灵港湾

#### 情感空间

56 和谐的婚姻 不需要“女强人” /章睿齐

58 进门这一声招呼很重要 /老奔驰

#### 家长里短

59 奉子成婚“80后”

几多欢喜几多愁 /江丹妮

### 健康生活

#### 食之有道

62 敞开肚皮“吃春”去 /钱国宏

63 恋上野菜降降压 /李刚

64 盐已经渗透诸多美食中 /楠露

66 蛋白粉进补并非人人都适合 /曹成龙

67 5款春季“去火”菜 /于峰

#### 健身休闲

68 黄光民健身广场(之十五)

月经失调的自我按摩 /黄光民

69 阴道炎的自我保健 /黄光民

70 运动把春天叫醒 /王爱平

71 舒缓运动最宜初春健身时 /张乾

#### 居家卫生

72 春季家中死角“大扫荡” /李荣

#### 漫画

74 健康谚语

### 读者俱乐部

#### 读者来稿

76 乡村腊肉 /钟芳

77 “东北乱炖”真滋味 /盛丽秀

#### 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。