

# 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

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4期目次

# CONTENTS

### 卷首语

1 不得病, 当国策 / 璧昭

### 健康新知

4 研究显示 中年患糖尿病会减寿

5 勤奋认真的人更长寿

6 男人刮胡子比马桶脏125倍是世上最脏物品

7 美国研究称西红柿熟吃抗癌效果更强

### 封面人物

9 何界生: 事业健康两平衡 / 曾子

### 特别关注

12 “不得病”根治“看病难”

——健康专家畅谈大众健康科普

### 药物与人理事会成员单位 (含拟邀)



## 讲医释药

### 科学用药

- 18 再谈打防疫针的误区 /武呈户  
20 儿童慎用尼美舒利 /张俊英  
22 这些民间治感冒的“偏方”是否科学呢? /一鸣  
24 高血压患者请注意:  
    不同的降压药有各自的适应证 /志远  
25 长期服用阿司匹林会导致痛风? /吴志  
26 血压高莫乱服银杏叶 /王金山

### 百病解说

- 28 当心春季被“肝”扰 /柳君  
30 老年人的肾脏发生了什么变化? /赵砚池  
32 拔罐治疗常见病 /马增斌  
34 (个体治疗+健康生活)×理财=科学抗癌 /吴志

### 神农本草

- 36 苏东坡与枳椇子 /胡献国  
36 寇准与红橘 /古月  
37 李密与山药 /古月

### 就医指南

- 38 缺乏维生素究竟有什么表现? /吕大夫  
39 糖尿病患者该如何防治肾病? /吕大夫  
40 老年人盲目进补不可取 /吕大夫  
41 宝宝春季为何易发生哮喘? /吕大夫  
42 服用“褪黑素”真能“睡得香”吗? /吕大夫  
43 舌下含药有哪些讲究呢? /吕大夫

## 健康管理

- 44 4月健康月历  
修正卡片  
46 胆固醇真有好坏之分吗? /金文泉

### 健康处方

- 48 老糖尿病患者也能拥有优质生活 /王丽娜

## 养生堂

- 顺时而生  
50 养肝明目胡萝卜 /李佩文  
51 健康饮食八分饱 /李佩文  
52 春季养生总动员 /吕斌  
祝您长寿  
54 “老来瘦”并非就意味着身体健康 /李艳鸣

- 55 健康警报器 /沈雁英  
56 103岁“鬼子大夫”的养生之道 /王琰 康曦

## 心灵港湾

### 情感空间

- 58 透过热映影视剧 看时下婚恋观 /江丹妮  
60 “人造”浪漫寻春天 /稻香翁  
61 杨澜对女儿的忠告 /李良旭  
家长里短  
62 “常回家看看”不仅是必然,而且是必须的! /志远  
63 别让“愤老”影响心境 /肖芸

## 健康生活

### 食之有道

- 64 煲汤留住健康与鲜香 /于峰  
65 春日祛湿汤 /李刚  
66 爱上生菜的4个理由 /李刚  
67 饮食预防老年痴呆5步骤 /李国民  
68 消费者须正确认识“纳豆激酶” /莹文  
69 饮酒时不宜食用鲜鱼、凉粉及高脂肪食物 /彭永强

### 健身休闲

- 70 中年锻炼未为晚 /彭玉萍  
71 春游正当时 /唐凤碧

### 居家卫生

- 72 冰箱不是保险箱 /沈雁英  
73 选购速冻食品有学问 /旭光  
73 洗衣机也需常清洁 /江波

### 漫画

- 74 十二时辰养生歌 /王晓东

## 读者俱乐部

### 读者来稿

- 76 慢跑我的绿色健康宝典 /惠远飞  
77 父母爱上健身房 /张忠全

### 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。