

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
陆慰童	孟迅吾	钱家鸣	施举红	杨金奎
杨文英	袁甲元	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
 编辑: 李进 王鹤
 美术编辑: 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
 北京市东城区安贞邮局7号信箱
 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: CNI1-2233/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6期目次

CONTENTS

卷首语

1 观念决定性命 / 璧昭

健康新知

- 4 牙齿少于24颗可增加中风危险 常用牙线可预防
 5 餐后喝咖啡不能解油腻反致血糖加倍升高
 6 减肥有助提高记忆力
 7 由男人带大的孩子智力水平更高

本刊特稿

8 中老年人锻炼误区谈 / 王陇德

封面人物

9 韩桂山: 从世界冠军到“抗糖明星”
老兵不老, 时刻准备着 / 曾子

特别关注

- 13 食品添加剂的是是非非
 14 什么是食品添加剂? / 吕斌
 15 食品添加剂的功与过
 17 细数我们餐桌上的添加剂
 19 如何识别食品中的非法添加剂?

药物与人理事会成员单位(含拟邀)



讲医释药

科学用药

- 20 糖尿病后备军,要不要吃药? /王建华
21 服用“好药”须当心 /林莉
22 高血压并发左心室肥大不能只注重降压 /常怡勇
24 抗凝药,让你的血管不“堵车” /吴志
25 体检前不宜服用的药物 /朱本浩
26 辐射:中医认为是一种热毒 /李艳鸣
27 乱补维生素提防会中毒 /吕斌

百病解说

- 28 点击糖尿病认识误区 /王建华
30 打鼾——健康的隐性杀手 /丁少芳
31 身体显“红”,须警惕健康亮“红灯” /渝文
32 中医调理老年嗜睡症 /志远
33 肾心“勾结”悄然“偷袭” /吴志 张文明
34 发烧与退烧 /陆曙民
34 呕吐与止吐 /陆曙民
35 “扳”颈椎要慎重 /王金山

神农本草

- 36 蚕豆可治抖抖病 /胡献国
37 降压佳蔬说芹菜 /古月

就医指南

- 38 糖尿病患者应如何把握
夏天降血糖的最好时机 /吕大夫
39 中药不一定全是趁热喝 /吕大夫
40 坐姿不正确可导致“血精” /吕大夫
41 如何自我有效治疗消化不良 /吕大夫
42 枸杞泡水喝功效并不好 /吕大夫
43 阿胶是否适合男性吃? /吕大夫

健康管理

44 6月健康月历

修正卡片

- 46 晨喊健身好不好? /静思

健康处方

- 48 战胜自己,“轰走”脂肪肝 /王丽娜

养生堂

顺时而生

- 50 山药健脾又补肺 /李佩文
51 身轻如燕活大寿 /李佩文

52 向妻子学习养生之道 /汪玉珍

- 54 心率快慢与寿命长短有无关系呢? /一鸣

55 人体健康的黄金分割点 /高勇

祝您长寿

- 56 笑口常开春常在 /邓勤

- 57 舔味莫忘酸苦辣 任肩不拣小易轻 /叶炳昌

心灵港湾

家长里短

- 58 私房钱引发的夫妻信任危机 /江丹妮

心理解析

- 60 七旬老翁为啥成了“纵火犯” /钱国宏

- 61 晾晒幸福 /徐如涛

健康生活

食之有道

- 62 美食佳果话樱桃 /马亚平
64 方便食品不宜多食用 /志远
65 醋的疗效多,直接饮用陷误区 /王文咏
66 减轻消化负担,你会更健康 /姚扶有

健身休闲

- 68 运动降血脂 走走歇歇不达标 /于峰

- 69 都市兴起“手跑”运动 /杨小燕

性与健康

- 70 中年女性,请淡化更年期 /骆昌芹

- 71 “性”福伴着乐声来 /张宗新

居家卫生

- 72 辐射无处不在 防护自有方法 /常远

漫画

- 74 健康谚语 /王晓东

- 75 医生没告诉你的健康小常识 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 76 大众情人 腐皮美食 /徐丽霞

- 76 香香甜甜菠萝饭 /黄耀国

- 77 千滚豆腐万滚鱼 /钱国宏

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。