

## 编委会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 版大奎 | 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 | 李清明 |
| 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 | 徐志圣 |
| 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

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

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: 句互豆 电话: 010-61253838-8019

## 2011年第7期目次

# CONTENTS

## 卷首语

### 1 羡慕薛蛮子 / 璧昭

## 健康新知

- 4 乳腺癌筛查: “非专业检查”和“过度检查”要不得
- 5 安全香烟骗局: 低焦油量香烟更易致肺癌
- 6 美国最新研究称爱好艺术的男性更健康
- 7 洋葱绿茶橄榄叶可对抗肥胖症

## 本刊特稿

### 8 运动,一定要达到强度才有效 / 王陇德

## 封面人物

### 9 郭淑珍: 莫攀比 勤学习 人生才会有意义 / 林子坤

## 特别关注

- 13 安全用药, 别被“过敏”所缠绕
- 14 无处不在的过敏 / 王金山
- 15 滥输液易与“过敏”亲吻
- 16 药物过敏成为“重灾区”
- 18 药物也有迟缓效应?
- 18 口服青霉素要做皮试吗?
- 19 甘露醇与地塞米松能同时使用吗?

## 讲医释药

### 科学用药

### 20 服药降糖不要一味图快 / 王建华

凡向本刊投稿获得刊出的稿件, 均视为作者自愿同意下述“稿件授权声明”之全部内容:

1. 稿件文责自负: 作者保证拥有该作品的完全著作权(版权), 该作品无侵犯其他任何人的权益并有权获得本杂志支付的一次性稿酬。

2. 全权许可: 本杂志有权以任何形式, 包括但不限于纸媒体、网络(含无线增值业务)、光盘等介质, 编辑、修改、出版、使用该作品, 而无须另行征得作者同意, 亦无须另行支付稿酬。

3. 独家使用权: 未经本杂志社书面同意, 作者不同意任何单位及个人以任何形式转载、张贴、结集、出版和使用该作品, 著作权法另有规定的除外。

- 22 正确服药有讲究(上) /吕斌  
24 炎夏到来,高血压患者要调药 /张修正  
25 小伙子饮酒后为什么胸闷、说不出话来? /冯红  
26 过期药品不宜服用也不该“一扔了之” /一鸣  
27 这些药被列黑名单了 /赵清竹

#### 百病解说

- 28 糖尿病患者下肢水肿为哪般? /王建华  
29 冠心病患者度夏八注意 /朱本浩  
30 膝关节退化悄无声 中老年朋友早防范 /张洪军  
31 身体出怪状 要防病来扰 /季楠  
32 血脂偏高日趋年轻化 /志远  
33 腰臀酸痛是否患上了强直性脊柱炎? /吕斌  
34 咳嗽与止咳 /陆曙民  
34 一些常用药也可能会引起失眠和噩梦 /陆曙民  
35 忙碌紧张致胸痛,警惕动脉瘤致人猝死 /刘加

#### 神农本草

- 36 凉血止血说二蓟 /胡献国  
37 健脾燥湿说二术 /古月

#### 就医指南

- 38 尿液异常要及时就医 /吕大夫  
38 痛风能否用针灸来治疗?  
39 夏季脚底生“泡”,警惕是“丹毒”  
39 宝宝吃鱼肝油该吃到几岁?  
40 老年斑是否需要治疗呢?  
41 吃桑葚,如何才卫生?  
41 做凉拌蔬菜你该注意什么?  
42 瘦人缘何也会患上高脂血症?  
42 冠心病患者可否坐飞机呢?  
43 中老年人“撞背”真能养生吗?  
43 孩子腹痛呕吐≠胃肠炎

#### 健康管理

- 44 7月健康月历  
修正卡片  
46 药商造病忽悠人 捂紧钱包谨慎掏 /董绍军  
健康处方

- 48 炎夏之时,谨防日光性皮炎 /王丽娜

#### 养生堂

#### 顺时而生

- 50 午睡时间不过长 /李佩文

- 51 清热利水吃黄瓜 /李佩文  
52 夏季养生 重在护心 /博思  
53 酷暑天里,防暑更要防“湿” /刘姿含  
54 叩齿吞津,养生有妙法 /常远  
祝您长寿  
56 八旬老人的养生旅途 /杭东  
57 健康老人的“主动养生”经 /王春华

#### 心灵港湾

#### 情感空间

- 58 带婆婆一起出去 /刘皓  
59 把爱盛进碗里 /魏杭州  
家长里短  
60 如何与青春期的孩子站在一起? /江丹妮  
61 夫妻要离异,怎样才能让孩子受伤更少? /江丹妮  
心理解析  
62 警惕生活中的“排队焦虑症” /章剑和

#### 健康生活

#### 食之有道

- 64 “被膨大”的瓜果能吃吗? /常虹  
66 春不食肝,夏不食心? /李艳鸣  
67 夏季食用大蒜好处多多 /饶先华  
68 七月荷叶飘香 时宜烹美食助健康 /刘姿含  
69 要想身体好 远离软饮料 /武星户  
健身休闲  
70 运动益处多 要防成瘾症 /朱闻慧  
71 天热好健身 赤脚益处多 /钱振兴

#### 居家卫生

- 72 “静脉曲张袜”真的可以瘦腿吗? /一斌  
73 夏季小虫多,应对有招数 /志远

#### 漫画

- 74 健康谚语 /王晓东  
75 老年人最怕的动作 /王晓东

#### 读者俱乐部

#### 读者来稿

- 76 爷爷的养生之道 /宁妍妍  
76 挥毫泼墨 延年益寿 /钟芳  
77 张老爷子的保健秘方 /张帮俊

#### 新书介绍