

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: 顾学表 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: 程爱玲

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8期目次

CONTENTS

卷首语

1 健康管理,离我们有多近? /壁昭

健康新知

- 4 空气污染可能会对大脑造成负面影响
- 5 实用减压5妙招:仰望天花板倒数60秒
- 6 可溶性膳食纤维有助于控制“大腹便便”
- 7 夏季运动需根据汗率补水

本刊特稿

8 吃得好,更要吃得对 /王陇德

封面人物

9 陈义勤:养生之道 重在平衡 /张放

特别关注

- 13 合理用药,打好保“胃”战
- 14 “替丁”类药物服用解惑 /常怡勇
- 16 质子泵抑制剂,好药也不能随便用
- 17 胃病的抗菌治疗及联合用药
- 17 巧选中成药治胃病
- 19 特殊人群服用胃药特别提醒

讲医释药

科学用药

- 20 正确服药有讲究(下) /吕斌
- 22 合理用药灭“夏火” /张俊英

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),该作品不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。

24 服用各类口服降糖药的要点与警示 /王建华

26 安全使用夏令药 /常远

27 夏季如何使用清热解毒药 /李刚

百病解说

28 千万莫拿“餐后高血糖”不当回事 /王建华

30 自我保健误区谈(四) /陆曙民

32 睡眠差 记忆退 要积极治疗 /浮云

33 长时间不晒太阳 易导致自律神经失调 /晨风

34 酷暑天里要做好常见病的防治 /张乾

35 别把视力模糊都当“眼病” /于惠中

神农本草

36 化湿行气说砂仁 /胡献国

37 活血散瘀说刀豆 /胡献国

就医指南

38 不宜使用针挑麦粒肿 /吕大夫

39 “老胃病”患者对症用药很重要

40 如何吃“零食”才能助健康?

41 警惕:夏季老年人容易多发闭角性青光眼

42 2型糖尿病患者怀孕后要停口服降糖药吗?

43 掏耳朵不当易伤外耳道皮肤

健康管理

44 8月健康月历

修正卡片

46 走鹅卵石路径的宜与不宜 /静思 怡言

47 老年人健身误区多

健康处方

48 “苦夏”不苦,调理脾胃是关键 /王丽娜

养生堂

顺时而生

50 熏烤煎炸不安全 /李佩文

51 南瓜补气又美容 /李佩文

52 处暑寒始生 日常要防燥 /谢桂珍

53 长寿来源于健康积累 /李国民

54 燥热季节如何选“药枕” /王金山

56 工作压力大 过劳死好来缠 /刘安含

祝您长寿

58 郑板桥自题寿联 /钱国宏

59 平易恬淡年寿长 /王大庆 丁振国

心灵港湾

情感空间

60 正视黄昏恋,安然过晚年 /许圣义 许昌浩

家长里短

62 趣谈大师的惧内 /张光芒

63 请注意日常烦恼是危险的 /周曼

心理解析

64 “心魔”的推手是焦虑 /江丹妮

65 中老年人也会因“爱”而冲突 /江丹妮

健康生活

食之有道

66 让“瓜氏兄弟”伴你过夏 /张帮俊

67 夏日养生“豆”一下 /郝金红

68 五谷杂粮做法与吃法都有讲究 /李艳鸣

69 夏秋之季如何抵御食源性疾病 /志远

72 塑化剂,给大众饮食再添堵 /常远

居家卫生

74 “脱毛”是否会“脱”掉健康呢? /李艳鸣

75 凉席使用不当易患皮炎 /兰娣

漫画

76 健康谚语 /王晓东

77 最简单的防癌处方 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

78 美味黄鳝夏天吃 /钟芳

78 母亲的麻婆豆腐 /周礼

79 如何爱上凉拌木耳 /张月丽

79 好吃的豆角焖面 /刘希

新书介绍

