

# 药物与人

● 著名健康教育专家洪昭光教授 倾心主编 ● 北京昭光大众健康研究所近百名权威医药专家 协力打造



五花八门的低血糖  
食品标签你会看吗?  
夏日养生,从“心”开始



## 迎战高血压

## 保护“公路网”

8 2012年第8期

ISSN 1002-3763

08



9 771002 376127

邮发代号:82-624

## 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: 李金相  
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 邢辰 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: 北京市东直门安贞邮局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  
本刊网络订阅: 蜘蛛网www.spider.com.cn

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

## 卷首语

### 1 烟草,文明或愚昧? /璧昭

### 4 老年痴呆患者宜使用鲜艳的餐具

### 5 每天4杯茶糖尿病危险降

### 6 早睡早起的人幸福感更强

### 7 中年男性减肚子可改善性功能

## 热点关注

### 9 迎战高血压 保护“公路网” /王金山

### 10 防治高血压病的任务为何艰巨?

### 12 面对高血压,您会合理服药吗?

### 13 全是“降压”惹的祸

### 14 吃了降压药反升压

### 15 血压高,“自然”降

### 16 高血压防治问与答

## 科学用药

### 20 虚假广告:看上去很美 /王建华

### 22 高血压患者夏季随意停药很危险 /张献怀

### 23 不同人群的眼药水选择各异 /韩咏霞

### 24 他汀类药物是冠心病的防治基石 /魏开敏

### 24 糖尿病并发高血压宜早期联合降压 /韩咏霞

### 25 慢性胃炎治疗的三项策略 /魏开敏

### 26 藿香正气水≠治疗中暑 /吴志

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。

- 26 药品也需“防暑降温” / 郭时民  
 27 中药抗生素 同样抗感染 / 朱本浩  
 百病解说  
 28 2型糖尿病治疗新理念(下) / 建华  
 30 五花八门的低血糖 / 陆曙民  
 32 心脑血管疾病患者要当心“入睡死”/李荣兰 许圣义  
 33 前列腺是如何增生的? / 姚扶有  
 36 冠心病搭桥手术  
 常见问题及解答 / 顾承雄

### 神农本草

- 38 夏日驱暑话薄荷 / 胡献国  
 39 清热解毒说山栀 / 胡献国

### 就医指南

- 40 糖尿病引起脚趾坏死还有救吗?  
 41 吃海鲜, 如何防止被副溶血性弧菌感染?  
 42 如何防治肩周炎之痛?  
 43 疝气带能治愈疝气吗?  
 44 常吃腌制食品易诱发贲门癌  
 45 老年人糖尿病该如何用药?

## 养生堂

### 健康月历

- 46 8月健康月历

### 顺时而生

- 48 夏日养生, 从“心”开始 / 马亚平  
 50 远离“初老症”, 给生命加油 / 周一海  
 52 女性为什么比男性容易失眠? / 陆曙民

### 祝您长寿

- 54 爱吃鱼的百岁老人 / 李艳鸣  
 55 再访109岁世纪老人余耀兴 / 叶炳昌

## 心灵港湾

### 情感空间

- 56 离婚冲动有些是心病使然 / 钱伟

### 心理解析

- 58 人老心理变脆弱 关爱从细节开始 / 董芳

## 健康生活

### 食之有道

- 60 夏日养心, 食疗为先 / 吕斌  
 62 夏天三片姜, 赛过人参汤? / 志远  
 63 香蕉与芭蕉营养价值有什么区别呢? / 一鸣  
 64 食疗养生不要陷入误区 / 李艳鸣  
 66 女人养生要常吃丝瓜 / 葛海英  
 67 散装鲜奶, 是否安全卫生? / 海波  
 68 食品标签你会看吗? / 志远

### 健身休闲

- 70 快节奏生活宜用“慢运动”来应对 / 张继东  
 72 玩转核桃 强身益寿 / 继东  
 73 锻炼是应对器官萎缩的最好途径 / 李艳鸣

### 居家卫生

- 74 小小拖把, 事关家人健康大事 / 郑金美  
 76 手工皂更天然与安全吗? / 艳子  
 77 凉席选择需因人而异 / 周一海

### 漫画

- 78 夏季食补六宜 / 王晓东  
 79 健康谚语 / 王晓东

## 读者俱乐部

### 读者来稿

- 80 “蔫黄瓜”健身养生法 / 任蓉华

