

# 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



登山运动中的数字经  
急性肠炎患者该怎么吃药？

特别关注：您的“心”还好吗？

## 赵艳芬

## 引领健康管理新发展

9 2012年第9期

ISSN 1002-3763



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	李清朝
李小鹰	刘国树	刘力生	陆宗良	苗懿德
史志梅	孙宇玲	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	赵杰	李曙光
戚晓东	任军	吴宁	徐光伟	徐志坚
白耀	迟家敏	金瑞	李经纬	李景南
陆慰萱	孟迅吾	钱家鸣	施萃红	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: 勾豆豆 电话: 010-61253838-8019

## 2012年第9期目次

### 卷首语

#### 1 也说“无创体检” / 璧昭

### 健康新知

- 4 美国研究显示女性更易老花眼
- 5 专家支招如何遏制手机成瘾
- 6 刷牙马虎导致癌症死亡危险增八成
- 7 每天吃两个苹果降低心脏病危险

### 封面人物

#### 8 赵艳芬: 引领健康管理新发展 / 曾小亮

### 特别关注

- 11 您的“心”还好吗? / 王金山
- 12 岂能让心脏动辄“猝死”
- 14 冠心病也“重男轻女”?
- 15 秋冬交替时易“伤心”
- 16 叶酸——心脏健康的“支柱”
- 18 如何做到“心”好
- 19 防治心脏病问与答

### 讲医释药

#### 科学用药

- 22 老人血压多偏高 做好降压益处多 / 钱伟
- 24 急性肠炎患者该怎么吃药? / 周一海
- 27 舌下含药可救治多种急症 / 司长河
- 28 老年便秘, 切勿依赖开塞露 / 钱伟

凡向本刊投稿获得刊登的稿件, 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)、光盘等有价、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。

29 一氧化氮胶囊真能治疗心脑血管疾病吗? /吕斌  
百病解说

30 警惕血压正常后再次误入中风“雷区” /黎志

32 舌尖上的防癌 /吴志

33 长期熬夜族, 更应保养胃 /一鸣

34 观瞳识病 /陆曙民

36 有些疾病会掏空你的骨 /张洪军

37 中医防治老花眼 /周涛

### 神农本草

38 解表宣肺说紫苏 /胡献国

39 黄芩、黄连、黄柏的异同 /胡献国

### 就医指南

40 怎么样才能使血压稳定?

41 老公患乙肝, 会影响怀孕吗?

42 老年人出现脚肿可否是疾病症状?

43 我真的患上了肺癌吗?

44 身体健康的人不宜吃胎盘

45 服用中药时究竟可否吃绿豆呢?

## 养生堂

### 健康月历

46 9月健康月历

### 顺时而生

48 白露时节夜始寒 护阳养阴莫露身 /张正修

50 常喝黄芪粥 人老无病忧 /刘姿含

51 幸福的瓦努阿图 /董仲舒

52 为什么他们外表瘦, 内脏却在“偷胖”? /吕斌

54 秋分时节增辛酸 常吃萝卜和百合 /张正修

55 常食罗汉果 祛燥养容颜 /董绍军

### 祝您长寿

56 “挂鸟树”百岁老人: 一顿饭吃四两米 /周一海

## 心灵港湾

### 家长里短

58 给孩子立规矩要注意什么? /志远

59 重要的是学会用“心”去孝顺 /李艳鸣

### 心理解析

60 过分追求完美者易患强迫症 /周涛

## 健康生活

### 食之有道

62 秋季养生, 美食当先 /张玲

64 葡萄熟了, 吃出健康 /姜蕾 常怡勇

66 日食斤梨不为多 /葛海英

67 酱油又出新问题, 你该怎样应对? /周一海

68 嗜糖上瘾有害健康 /志远

70 三文鱼刺身到底能吃吗? /李艳鸣

71 厨房里的5问答 /一鸣

### 健身休闲

72 秋高气爽宜健身 /张乾

74 登山运动中的数字经 /张洪军

### 居家卫生

75 秋来为家居“升温”莫迟缓 /董绍军

76 网传的这些“刷牙误区”是否正确呢? /燕子漫画

78 健康饮食金标准1 /王晓东

79 健康饮食金标准2 /王晓东

