

一份送给家人和友人的健康关爱

药物 与人

相约健康

● 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

中药注射剂为何不安全?

要防被体位性低血压击倒

秋日善养肺 寒冬少来病

舌尖上的美食“陷阱”



10

2014年第10期

中国进入全民减肥时代?

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	王宏伟	于康	郑志坚	周琴璐
武留信	顾复生	廖新波	陈亚莎	陈慧敏
黄光民	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: 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: 孙翠之
 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
 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

本刊网络订阅: 蜘蛛网www.spider.com.cn

持记者证名单:

陈冬牛: K11223301000001
 冯梅: K11223301000002

出版日期: 每月1日(月刊)

2014年第10期目录

CONTENTS

卷首语

1 透明的价值 / 璧昭

健康新知

- 4 30岁发胖老年痴呆风险增两倍
- 4 研究证实: 胖子易得癌症
- 4 新技术可将癌细胞“钓”出大脑
- 5 科学家发现: 多喝水关节好
- 5 一周3杯含糖饮料 女性易患乳腺癌
- 6 研究表明: 压力大每年增10斤
- 6 强颜欢笑有损身心健康
- 7 钥匙携带28万个细菌 每月给钥匙消毒
- 7 研究发现: 每天跑步7分钟少得心脏病

特别关注

- 8 中国进入全民减肥时代? / 王金山
- 9 现在进入全民减肥时代
- 10 肥胖者越来越多为哪般?
- 11 你属于哪种肥胖类型?
- 12 发胖的“另类”原因
- 13 大腹便便者: 您的前途如何?
- 14 减肥, 别走入误区
- 16 代谢综合征, 都是肥胖惹的祸
- 17 减肥也需“高智商”
- 18 远离肥胖问与答

讲医释药

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。

科学用药

- 22 中药注射剂为何不安全? /周一海
- 24 漏服药物是否补服有讲究 /董绍军
- 26 警惕抗抑郁药的不良反应 /魏开敏
- 27 复方甘草酸苷治疗药物性肝病效果佳 /魏开敏
- 27 口服补钙有误区 /魏开敏
- 28 激素退热快 滥用要不得 /张洪军
- 29 吃胃药, 请注意这两点 /吕斌

百病解说

- 30 要防被体位性低血压击倒 /刘姿含
- 32 拔罐莫以罐印轻重为依据 /钱琦
- 33 按压穴位能救急 /刘姿含
- 34 骨折患者与中老年女性更易发生肺栓塞 /海波
- 35 与老年朋友说说老年斑 /周一海
- 36 心因性疼痛的自我调节 /韩咏霞
- 37 睡眠不足与肌紧张性头痛 /韩咏霞
- 37 警惕胰源性腹泻 /韩咏霞
- 38 排便不畅别忘了查查腰 /张继东
- 39 慢性咳喘, 养肾才是根本 /王海彤

神农本草

- 40 药食两用说扁豆 /胡献国
- 41 槐米、槐花与槐角 /胡献国

就医指南

- 42 老年人经常腿脚抽筋怎么办?
- 42 背部发凉该怎么调理?
- 43 肺内有小结节, 要紧吗?
- 43 吃药为啥会导致牙变黑?
- 44 孕妈妈身上起红疹是怎么回事?
- 45 老人脚肿要紧吗?
- 45 7岁儿童能拔火罐吗?
- 46 感冒好了, 为什么还会咳嗽不止?
- 47 眼白发红是什么病?

养生堂

健康月历

- 48 十月健康月历

顺时而生

- 50 秋日善养肺 寒冬少来病 /钱振兴
- 51 手脚冰凉 补阳效果好 /李荣
- 52 干燥时节 做好“面子工程” /钱琦
- 54 欲知肾健康 撒泡尿照照 /钱伟

- 55 《砭世盲》的养生之道 /海波

- 56 修养身心之“三慎” /唐加文

祝您长寿

- 58 九旬老太斗夕阳, 全国闻名的学霸奶奶 /吕斌

心灵港湾

情感空间

- 60 别让蛀虫吃掉我们的婚姻 /季锦
- 61 你问我爱你有多深 /马亚伟

家长里短

- 62 夫弱妻强矛盾多? /长征

心理解析

- 64 仰望是一种人生姿态 /马亚伟
- 65 幸福其实很简单 /唐加文

健康生活

食之有道

- 66 舌尖上的美食“陷阱” /吴志
- 67 熬煮杂粮粥有讲究 /张洪军
- 68 素食滋补说芋头 /钱伟
- 69 秋来常喝南瓜粥 /张继东
- 70 秋来吃梨好处多 /张乾
- 72 果糖≠“健康糖” /高花兰
- 73 少盐味不淡 关键在烹制 /郑金美

健身休闲

- 74 登山, 身与心的绿色护理 /志远
- 75 秋冻时节要动静相宜 /张乾

居家卫生

- 76 洗发水你用对了吗? /继东
- 77 选用杯子有讲究 /戴汉文

漫画

- 78 最常见的饮食卫生误区 /王晓东
- 79 健康饮食的谎言 /王晓东



欢迎加入

昭光A+精英保健计划



全新引进 AMP无创血液分析仪群体健康管理评估系统

- ★ 仅5个触点用时15分钟可测出125项身心健康数据指标
- ★ 无需创口, 完全无痛, 更无感染可能
- ★ 绿色低碳、环保清洁、节省资源
- ★ 欧盟及中国临床试验表明, 与传统体检方法对照符合率超过90%
- ★ 系统自动建立健康档案, 方便实现跟踪监测身体状况
- ★ 高敏感系统, 特别是适于前期健康筛查, 提早提示肿瘤及慢病参考信息



全面解决

- ★ 机关企事业单位职工群体健康状况筛查与跟踪监测
- ★ 提供群体健康管理有效实施的监测与评估工具和手段
- ★ 确保群体健康管理方案得以方便、快捷、高效实施

特别适于

- ★ 各级政府机构公务员系统干部保健日常化管理
- ★ 大中型企业机构职工健康管理与评估
- ★ 银行及保险系统客户增值服务解决方案

贵宾咨询专线: 400-6500-322 (免长途话费)