

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

健康是人生第一财富

警惕戴着假面具的“1.5型糖尿病”

藏在饮食里的长寿奥秘

懂医学爱拳术的百岁老人



## 风雨过后是彩虹

### ——人类，岂能让艾滋病肆虐

12  
2014年第12期

# 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	董申元	曹永平	陈山	崔玉华
党耕町	袁怡	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12期目次

# CONTENTS

## 卷首语

### 1 健康是人生第一财富 /林海清

## 健康新知

- 4 最新报告: 高血压与老年痴呆发病相关
- 4 服安眠药增加患老年痴呆风险
- 5 自酿葡萄酒含甲醇对身体有害
- 5 美国研究表明: 糖比盐更伤血压
- 6 西班牙研究发现: 每天拥抱4次降血压
- 6 英国研究发现: 织毛衣可治疗抑郁症
- 6 若想婚姻恒久远 老公要找矮个男
- 7 从头发就能看出疾病
- 7 英国研究发现: 开车上班增重6斤
- 7 研究发现: 睡觉打呼噜患癌风险高
- 8 多国研究证实: 性格决定寿命

## 特别关注

- 9 风雨过后是彩虹——人类, 岂能让艾滋病肆虐 /王金山
- 10 关于艾滋病, 你知道多少?
- 11 你离艾滋病有多远
- 12 阻遏艾滋病, “净化” 输血关
- 14 心理扭曲比艾滋病更可怕
- 16 抗击艾滋病, 人类不言败
- 17 小小病毒 中医有“法”
- 18 防治艾滋病问与答

## 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

- 20 骨质疏松防治误区大盘点 /王建华
- 23 血糖超过正常值就要合理用药 /刘姿含
- 24 单用止咳药疗效不佳的慢性咳嗽 /魏开敏
- 25 复方利血平控制血压效果佳 /魏开敏

百病解说

- 26 警惕戴着假面具的“1.5型糖尿病” /王建华
- 28 消化性溃疡患者日常生活四要三不要 /韩咏霞
- 28 警惕老年功能性消化不良 /韩咏霞
- 29 为何老年人易在夜间醒来 /韩咏霞
- 30 有一种眼病叫年龄相关性黄斑变性

中老年人最易患上 /吕斌

- 32 关注细节, 早期发现恶性肿瘤 /张继东
- 33 女性朋友们, 更年期来袭莫强忍 /张继东
- 34 高血压不是成年人的专利 /钱伟
- 35 高血压患者“房颤”风险高 /周一海
- 35 血糖高了舌头会报警 /严巍

神农本草

- 36 冬季润肺用酥蜜 /胡献国
- 37 自家种的石斛该怎么吃? /志远

就医指南

- 38 老年人患上罗圈腿也需治疗
- 39 夜晚胸闷、心悸、失眠该怎么办?
- 40 成年人也要重视补充维生素D
- 41 腰腿疼痛究竟是怎么回事?
- 42 爬楼、爬山锻炼膝关节好不好?
- 42 甲状腺小结节能不能吃含“碘”食物?
- 43 常喝碳酸饮料会影响骨骼健康吗?

养生堂

健康月历

- 44 十二月健康月历

顺时而生

- 46 藏在饮食里的长寿奥秘 /王东梅
- 49 冬养夏护, 强壮你的肾 /钱琦
- 50 学古人之饮食, 求食养之精华 /张乾
- 51 吃太饱带来百种病 /严巍

祝您长寿

- 52 人老体衰莫逞强 /郑金美
- 52 百岁作家缘何多 /彭永强

- 53 祖父长寿“三宝” /徐成文

- 54 懂医学爱拳术的百岁老人郑兴传 /周一海

心灵港湾

情感空间

- 56 让着顺着和幸福 /鲍海英
- 57 爱你在心口难开 /王纯
- 57 幸福的细节 /汪永丽

家长里短

- 58 为禁“啃老”立法 清官难断家务事? /志远

心理解析

- 60 今天, 你“拖延”了吗? /郑金美
- 61 倾诉是一剂良方 /朱凌

健康生活

食之有道

- 62 抹茶食品多数使用绿茶粉, 消费者购买要分清 /吕斌
- 63 自酿葡萄酒要注意质量与安全 /李艳鸣
- 64 当季吃百合, 健康又美味 /艳春
- 65 白菜还是白菜好 /董绍军
- 66 厨房里的小窍门 /一鸣
- 67 动物内脏, 吃还是不吃? /刘姿含
- 68 饮食操作误区多 要防营养被偷走 /高花兰
- 69 寒冬到来中风多 选食预防效果好 /郑金美

健身休闲

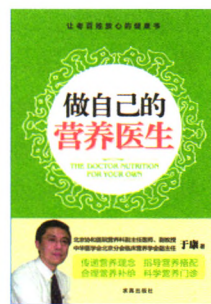
- 70 蹲出来的健康大礼包 /张洪军
- 72 养护足下益长寿 /高花兰
- 73 腿有劲寿命长 /孙丽丽

漫画

- 74 冬季养生歌 /王晓东
- 75 冬季饮食六宜 /王晓东

读者俱乐部

- 76 2014年总目次





## 药物与人·相约健康

和谐社会, 幸福家庭; 与时俱进, 健康第一。

药物与人, 搭建桥梁; 相约健康, 快乐分享。

新朋老友, 一如既往, 关爱健康, 共同成长。

我们相约, 2015再聚首!

# 相约2015征订今日开幕

订阅专线



010-64425272

全年定价: 120元

### 杂志订阅方式一: 邮局汇款至杂志社

收件人: 药物与人杂志社

汇款地址: 北京市东区安贞邮局7号信箱(100029)

### 杂志订阅方式二: 银行汇款至杂志社

汇款单位: 北京昭光大众健康研究所

开户银行: 工行北京地安门支行安华分理处

帐号: 0200253809006873404

请记住: 《药物与人·相约健康》永远不会改变的  
宗旨: 一份送给亲人和友人的健康关爱!