

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



服用止痛药 误区要规避

你是糖尿病“高危人群”吗？

是什么在加速你的衰老？

绿色生活，拒绝菜篮子受污染



5

2014年第5期

告别疼痛在行动

第27卷 总第227期 好乐士健康顾问有限责任公司 智慧支持

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: 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: 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

本刊网络订閱: 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5期目次

CONTENTS

卷首语

1 勤于锻炼等于在“赚钱” /梅承鼎

健康新知

- 4 缺铁增加脑卒中风险
- 4 测癌试纸将诞生 几分钟出结果
- 5 早餐吃太快易患癌,早餐决定寿命长短
- 6 科学家发现:懒是基因突变造成的
- 6 研究表明:肚子大幸福感低
- 7 研究表明:睡眠不好或增患癌风险
- 7 不良生活方式会增加女性患乳腺癌风险
- 8 室内吸一支烟,PM2.5能持续10小时

特别关注

- 9 告别癌痛在行动
- 10 告别疼痛·爱在行动
- 12 突破癌痛治疗困局 /朱军
- 13 告别疼痛,我们一直在努力 /于世英
- 16 重视癌症疼痛与癌症治疗同样重要 /张放

讲医释药

科学用药

- 18 自选药品要三看 /张乾
- 20 慢性支气管炎用药讲究多(上) /常怡勇
- 22 高血压患者用药不能停 非药物治疗要坚持 /董芳
- 25 服用止痛药 误区要规避 /李荣

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** 小心乱服药引发出的“药肝” /吕斌
百病解说
- 28** 你是糖尿病“高危人群”吗? /王建华
- 30** 情绪好 胃肠安 /董芳
- 31** 耳鸣,未必都是压力惹的祸 /张洪军
- 32** 颈部长包块 辨明良恶莫大意 /钱琦
- 33** 核医学检查对人体有害吗? /王茜
- 34** 控制高血压需步步为营 /刘荣付
- 36** 腰椎有问题,如何调养与康复呢? /海波
- 37** 当心,这些症状者可能会痴呆 /邬时民
神农本草
- 38** 温肺化痰说芥菜 /胡献国
- 39** 青青胡荽香 /胡献国
- 就医指南**
- 40** 怎样治疗顽固性肋间神经痛?
- 41** 常感冒为何会引起耳膜内陷?
- 41** 黑眼珠为何会变小?
- 42** 眼睑边缘红痒是咋回事呢?
- 42** 练习游泳时耳朵有水,该不该掏呢?
- 43** 如何鉴别宝宝皮疹?
- 43** 偏头疼需对症治疗
- 44** 治痰多需先确定病因
- 44** 痰湿病人可食红枣吗?
- 45** 形体消瘦的宝宝咋还会长积食斑呢?
- 45** 长期尿黄是何因?

养生堂

健康月历

- 46** 5月健康月历

顺时而生

- 48** 春夏相交干燥重 传统方法润泽好 /张继东
- 50** 是什么在加速你的衰老? /沈雁英
- 52** 人生需要留余 /刘建明
- 53** 读书益养生 /钱伟

祝您长寿

- 54** 85岁老人的“细食慢动”法 /周一海
- 54** 外婆长寿的秘诀 /夏爱华
- 55** 捣蛋、充电、保命 /普显宏

心灵港湾

情感空间

- 56** 婚姻中需要一个“第三者” /周礼

- 57** 爱不是一种牵绊 /张礼
- 57** 婚姻没有参照物 /王纯
家长里短
- 58** “老少恋”婚前勿忘打好“预防针” /张继东
心理解析
- 60** 虚荣是共性 有度很重要 /芳芳

健康生活

食之有道

- 62** 绿色生活,拒绝菜篮子受污染? /张乾
- 64** 春暖会品茶,排毒养颜益减肥 /钱伟
- 65** 晨水怎样喝才养生 /李胜利
- 66** 五月槐花香 /李莹清
- 68** 别被“小分子团水”给忽悠了 /小韦
- 69** 食品不甜和无糖是两回事 /戴汉文
- 70** 春天加道养生菜 /张洪军
- 71** 别把脂肪拒以千里之外 /钱伟

健身休闲

- 72** 缺少运动已成死亡的重要原因 /张继东
- 73** 指尖运动延缓衰老 /杨昆
- 74** 你会爬行吗? /张乾
- 75** 开车族,如何缓解腰背痛? /小韦

居家卫生

- 76** 过分节俭不可取 /钱振兴
- 77** 家装要选好瓷砖 /张正修

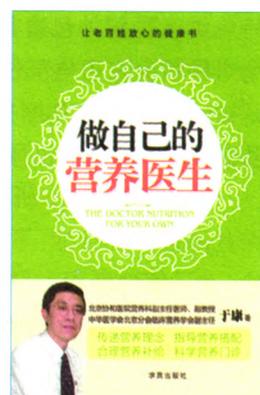
漫画

- 78** 春季养生保健歌 /王晓东
- 79** 春季护肝六字令 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80** 健康生活靠手跑 /叶轻驰



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

- ★ 机关企事业单位员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及评估
- ★ 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)