

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

洪昭光：
把好一“中”，幸福成功
初患糖尿病，应该做哪些检查？
夏季清补需辨体：
夏令蔬果的“养人”与“伤人”



7
2014年第7期

令人烦恼又尴尬的尿失禁

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: 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7期目次

CONTENTS

卷首语

1 给55岁的自己更新“内存” /谢新

本刊特稿

4 把好一“中”，幸福成功 /洪昭光

健康新知

- 5 营养专家新建议: 少吃一口护五脏
- 5 多吃海鱼能防抑郁
- 6 基因相似者易成夫妻
- 6 下午6点人最敏感
- 7 坚持散步肾脏好
- 7 不晒太阳死亡风险高
- 8 美机构分析称: 手机上瘾者激增, 女性占大多数

特别关注

- 9 令人烦恼又尴尬的尿失禁 /王金山
- 10 尿失禁, 困扰现代人
- 12 尿失禁, “不致命的社交癌”
- 13 尿失禁有几多
- 14 尿失禁的自疗法
- 15 尿失禁, 食疗治
- 16 防治尿失禁问与答

讲医释药

科学用药

20 预防脑卒中 需要用对药 /常怡勇

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。

- 23 别被感冒药的“速、快、灵”给忽悠了 /钱振兴
 24 云南白药带“毒”，还能用吗？ /志远
 26 合理补钙八项注意 /魏开敏
 27 二磷酸盐治疗老年骨质疏松 /魏开敏
 28 打麻药要慎重，自报“病史”有必要 /张正修
 29 肉桂降糖不能“随意” /吴志

百病解说

- 30 初患糖尿病，应该做哪些检查？ /王建华
 32 慢性前列腺炎自我保健六条建议 /韩咏霞
 33 警惕老年餐后低血压 /韩咏霞
 34 调整生活方式，胃食道逆流不药而愈 /郑金仔
 35 天热要防脂溢性皮炎来缠 /高花兰
 36 PET-CT检查，做还是不做？ /海波
 38 怎样知道自己是否得了甲减？ /王建华
 39 夏季，哪些疾病宜用艾灸来治疗 /李艳鸣

神农本草

- 40 清热凉血鸡冠花 /胡献国
 41 润肤养颜用李花 /胡献国

就医指南

- 42 夏季中老年人该如何服补药
 42 饥一顿饱一顿易得什么病？
 43 感光蔬菜会让我越晒越黑吗？
 43 夏季服用降压药有何讲究？
 44 腰椎间盘突出都会腿疼吗？
 45 小心“脸痛”实为三叉神经痛
 46 感冒后呼吸粗是哮喘吗？
 47 糖尿病引起肩周炎咋治疗？

养生堂

健康月历

- 48 7月健康月历

顺时而生

- 50 夏季清补需辨体 /吕斌
 52 高温天里，预防中暑进行时 /张乾
 54 老花镜是配不是买 /钱伟
 55 姜昆的“一二三四五”养生法 /林龙

祝您长寿

- 56 百岁老人飞针走线绣出灵巧 /周一海
 57 暮年引吭“不老歌” /钱国宏

心灵港湾

情感空间

- 58 做个暖心的女人 /王纯
 58 答案很长，用一生去回答你 /陈浩
 59 你是最好的一个 /马亚伟

家长里短

- 60 为什么我的婚姻总以离婚而告终？ /李艳鸣
 心理解析
 62 职场竞争心多烦 应对有策天地宽 /张乾
 63 烦恼转念是快乐 /钱永广

健康生活

食之有道

- 64 夏令蔬果的“养人”与“伤人” /吕斌
 65 天热吃姜益处多 /钱琦
 66 这些烹调坏习惯你有没有？ /张正修
 67 益气补脑与清热除湿皆兼备的竹荪丝瓜汤 /艳春
 67 清凉一夏的银耳水晶绿豆爽 /夏爱华
 68 酵素只是一种营养补充剂 /海波
 69 “发物”吃还是不吃，需因人而异 /一鸣
 70 糖友们，别常亲近泡饭汤水 /高花兰
 71 六款当家菜调理糖尿病 /徐成文

健身休闲

- 72 调理血脂的运动处方 /张乾
 74 人老健身益处多 年过古稀要慎重 /董芳
 75 自我按摩可延缓衰老 /高花兰

居家卫生

- 76 天热需防变成“黄脸婆” /张继东
 77 藤具当家居清凉 /刘姿含

漫画

- 78 伤害内脏的坏习惯 /王晓东
 79 夏季防热养生六戒 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 与家人晨练乐逍遥 /刘俊英



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)