

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

警惕血管斑块这个沉默的“杀手”

秋季进补 芡实先行

秋凉藕香百样吃

冠心病患者如何制定运动“处方”



10

2015年第10期

脂肪肝逼近现代人

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
陈云燕	胡菊妹	吴岱云	黄慧	孔灵芝
黄光民	吕光华	尚美兰	刘晓红	

(排名不分先后)

2015年第10期目次

CONTENTS

卷首语

- 1 人到中年莫忘养生 / 陈燕炳

健康新知

- 4 世卫组织: 未来20年全球癌症患者或增五成
5 男女对肉体出轨看法各不同
6 生活中暗藏6大记忆杀手 梨形身材更健忘
7 饮酒会导致60多种健康损害
8 研究发现: 睡觉开灯会加大得癌几率

特别关注

- 9 脂肪肝逼近现代人 / 王金山
10 脂肪肝为什么缠上你?
11 “吃”来脂肪肝, “吃”走脂肪肝
12 脂肪肝需服降脂药吗?
14 肝脏“减肥”药茶帮忙
15 站立减肥也“疯狂”
16 脂肪肝防治问与答

讲医释药

科学用药

- 20 有些人群要慎用复方甘草片 / 郑金美
21 别把药膏当成护肤霜 / 徐双标
22 药物新剂型, 您知晓多少? / 吕斌
23 服用布洛芬讲究多 / 钱伟

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。

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: 李国泰
编辑部主任: 李挺
编辑: 张放 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
通讯地址: 仟村商务大厦A座1402室
邮编: 北京市东区安贞邮局7号信箱
编辑部: 100029
电话: 010-89941265
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
出版日期: 每月1日(月刊)
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

24 促动力药医治糖尿病胃轻瘫有效 /魏开敏

24 老慢支怎样合理使用抗生素 /魏开敏

25 脑卒中后抑郁联合用药疗效佳 /魏开敏

百病解说

26 快速改善感冒、发热刮痧方法 /张秀勤

28 警惕血管斑块这个沉默的“杀手” /周一海

30 老慢支为何会出现喘息症状 /韩咏霞

30 老年心脑血管病调脂治疗获益多 /韩咏霞

31 高血压病患者护肾三要点 /韩咏霞

32 “桥本”：不受女性欢迎的不速之客 /王建华

33 “低血糖反应”，也须按低血糖处理 /王建华

34 种植牙常见的五大问题 /志远

35 老年人更需警惕消化系统疾病 /周一海

神农本草

36 疏风散热话薄荷 /胡献国

37 健胃消食用山楂 /胡献国

就医指南

38 颈椎病引起的手臂麻木特征及护理要点

38 治寒咳忌黑豆

39 治疗疼痛的药物何时服用才好呢？

40 白内障手术后眼睛模糊是何因？

40 癫痫病能治愈吗？

41 尿失禁缘何与糖尿病病变有关联呢？

42 打嗝不止需进行三方面检查

43 老年人口水多该怎么办？

43 血管堵住引起的足部溃疡和疼痛可进行手术治疗

养生堂

健康月历

44 十月健康月历

顺时而生

46 秋季进补 芡实先行 /张洪军

48 别被微信养生搅晕了头 /高花兰

50 年少不养生 老来养医生 /张正修

51 养生勿忘精气神 /胡献国

祝您长寿

52 耄耋老人热衷发明创造，晚年生活缤纷绚烂

/周一海

54 百岁老人的“宽心”长寿秘诀 /唐黎标

55 古稀老人创意无限 树叶也成画 /李艳鸣

心灵港湾

家长里短

56 牵手几十年缘何“黄昏离”？ /周一海

心理解析

60 “高血压”有时会因心病起 /张洪军

62 什么左右了你的选择 /马亚伟

63 老人喜欢藏私房钱是什么心理在作怪？ /李艳鸣

健康生活

食之有道

64 网传的“北大老教授的忠告”能信吗？

/吕斌

66 秋凉藕香百样吃 /张正修

67 秋来茄子食话 /路来森

68 厨房里的小问答 /一鸣

69 冷冻肉不宜储存太久 /海波

70 网上买生鲜靠谱吗？ /春燕

71 常吃药蛋 养生保健 /朱本浩

健身休闲

72 冠心病患者如何制定运动“处方” /一鸣

73 秋凉渐显，耐寒锻炼要开始 /张继东

74 平板支撑益处多 腰椎有恙莫强做 /张洪军

75 人老爱上网 痴迷害处多 /张继东

居家卫生

76 日用品上多病菌 伤人无声要设防 /钱琦

77 颈肩疼痛常来缠 枕头惹祸莫忽视 /张乾

漫画

78 简单吃掉坏心情 /王晓东

79 长寿三字经 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

80 “拈花惹草”乐趣多 /钱玉宽





昭光健康箴言

回家真好

世上只有家最好，男女老少离不了。

男人没家死得早，女人没家容颜老。

孩子没家长不好，老人没家最苦恼。

有家看似平淡淡，没家立刻凄惨惨。

外面世界千般好，都不如早早回家乐逍遥。