

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

银发族敲响心衰“警钟”

高危高血压病降压四原则

吐纳故气 长命百岁

网传“防癌抗癌蔬菜排行榜”靠谱吗？



12

2015年第12期

别让隐性疾病
“隐”去您的健康

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)

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: 任村商务大厦A座1402室
 邮编: 北京市东安区安贞邮局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: 蜘蛛网www.spider.com.cn
 持记者证名单:
 陈冬牛: K11223301000001
 冯梅: K11223301000002

2015年第12期目次

CONTENTS

卷首语

1 老年朋友如何才能走出保健品陷阱? /盛人云

健康新知

- 4 这样的大便警惕是恶癌
- 4 肾好不好看小便
- 5 长久夫妻的秘密你知道几个?
- 5 恋爱为啥能让人发胖
- 6 腹内脂肪也有好坏之分

特别关注

- 7 别让隐性疾病“隐”去您的健康 /王金山
- 8 隐性疾病知多少
- 11 “隐性电脑病”, 国人多受害
- 14 “隐性饥饿”令人忧
- 15 女性有第二次更年期?
- 15 隐性紧张性头痛, 现代人苦不堪言
- 16 隐性疾病防治问与答

讲医释药

- 科学用药
- 20 不宜与华法林合用的药物 /魏开敏
- 21 高危高血压病降压四原则 /魏开敏
- 21 合理应用β受体阻滞剂 /魏开敏

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。

- 22 最易伤害老年人的十种常用药 / 思 玮
- 26 别被感冒药的“速、快、灵”给忽悠了 / 钱振兴
- 27 膏方误区多 服用要规避 / 钱 伟

百病解说

- 28 快速改善胁痛(胆囊炎、胆结石)刮痧方法/张秀勤
- 29 快速止呃逆刮痧方法 / 张秀勤
- 30 老年女性外阴瘙痒也要警惕糖尿病 / 韩咏霞
- 31 感冒后咳不停应警惕鼻后滴综合征 / 韩咏霞
- 31 缘何带状疱疹不会引起传染 / 韩咏霞
- 32 冬日里, 咽炎就诊人数在增多 / 吕 斌
- 34 银发族敲响心衰“警钟” / 吴 志
- 36 打好疾病预防保卫战 / 董绍军

神农本草

- 38 消食化痰有茶膏 / 胡献国
- 39 叶利欬与土豆 / 胡献国

就医指南

- 40 中药辅助治疗乳腺囊肿
- 40 腔隙性脑梗塞患者要注意什么?
- 41 糖尿病患者该如何合理加餐?
- 42 白内障患者易产生哪些误区呢?
- 43 脱肛与内痔脱出要分清, 微创手术效果好
- 44 千万不可轻视急性胰腺炎
- 45 以素食为主, 缘何也会患上脂肪肝?

养生堂

健康月历

46 十二月健康月历

顺时而生

- 48 冬至时节温性食物当家好 / 张 乾
- 49 冬季进补, 别太迷信冬虫夏草 / 张洪军
- 50 怕冷的女性, 温暖过冬方法多 / 董 芳
- 52 养生是科学 乱来害处多 / 董绍军
- 53 丰顺老人“人生八十才开始” / 张帮俊
- 54 吐纳故气 长命百岁 / 刘绍义

祝您长寿

- 55 人老手不老, 活出精彩来 / 一 鸣
- 56 九旬老人的“太极人生” / 海 波

心灵港湾

情感空间

- 58 和在一起的人慢慢相爱 / 周一海
- 58 为婚姻注入源头活水 / 马亚伟
- 59 爱不是讨好 / 马亚伟

家长里短

- 60 “老来伴”如何才能更长久? / 黎淑贞

心理解析

- 62 怪病的背后是心病 / 董 芳
- 63 老年人脾气突然变坏要寻因 / 刘姿含

健康生活

食之有道

- 64 网传“防癌抗癌蔬菜排行榜”靠谱吗? / 海 波
- 66 常喝豆腐汤 营养保健康 / 朱本浩
- 67 冬季进补多吃“黑” / 段菊荣
- 68 厨房里的小技巧 / 一 鸣
- 69 愉快降血脂 口福不用减 / 刘姿含
- 70 “醋泡花生”降压不能代替用药 / 郝金美
- 71 厨房三宝: 葱、姜、蒜 / 张正修

健身休闲

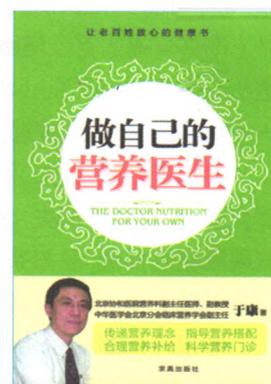
- 72 天冷时应注重颈部保暖 / 周一海
- 73 科学锻炼防衰老 花甲之年无老态 / 博 恩

漫画

- 74 补钙的误区 / 王晓东
- 75 五官不适的疾病信号 / 王晓东

读者俱乐部

76 2015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，2016再聚首！

相约2016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！