

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

健康过大年 烹调要讲究
运动过大年
立春过后养生益处多



2

2015年第2期

新春到，快登上 新年的“健康快车”

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: 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
任村商务大厦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)

2015年第2期目录

CONTENTS

卷首语

1 每天幸福一点点 / 马亚伟

健康新知

- 4 研究发现: 食物成瘾可能是心病
- 4 英专家称能记住梦境者洞察力强
- 5 英媒揭现代男七大身形: 你是玉米片还是豆角
- 5 全球居民幸福指数排行榜公布: 巴拿马位居第一
- 6 验血可预测乳腺癌发生几率
- 6 研究发现: 吃错泻药易患结肠癌
- 7 不吃早餐易得两种病

特别关注

- 8 新春到, 快登上新年的“健康快车”
- 9 那些随节日而来的健康问题 / 张洪军
- 10 迎来送往, 男人好被尴尬缠 / 高花兰
- 11 腹胀防治要得当 / 张正修
- 12 佳节盛宴多 要防被“火”缠 / 董芳
- 14 痛风患者要管住嘴 / 张正修
- 16 中年人尤要防急性胰腺炎 / 戴汉文
- 17 空腹不宜大吃海鲜 / 许新
- 18 喜庆春节, 要“百毒不侵” / 吕斌
- 19 医学专家的新年健康忠告 / 吴志

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 糖尿病病友:当心“骨脆脆”找上你 /王建华
- 23 骤然停药祸患多 /董芳
- 24 滥用抗生素 可诱发肾病 /张继东
- 25 警惕药物对体检结果的影响 /朱本浩

百病解说

- 26 刮痧技巧轻松学 /张秀勤
- 28 容易被忽视的“无症状”中风 /陆曙民
- 29 警惕清晨不良感觉 /严巍
- 30 别以为脂肪肝都是肥胖或饮酒惹的祸 /董绍军
- 32 总爱犯困,原是血液太稠 /袁跃红
- 33 冬防肺炎很重要 /吕斌
- 34 中老年人须了解无症状心肌缺血 /韩咏霞
- 35 综合防治慢性便秘 /韩咏霞
- 35 糖尿病并发高血压的五个影响因素 /韩咏霞

就医指南

- 36 血压降下后可以停药吗?
- 37 带状疱疹疼痛难忍该怎么缓解?
- 38 一扎头发就头疼,正常吗?
- 38 老年人缘何会变矮呢?
- 39 患了慢性咽炎该怎么办呢?
- 39 下肢水肿该如何调理治疗?
- 40 帕金森病患者如何预防跌倒?
- 40 膏方是何物?什么人可以吃?
- 41 呕吐酸苦水是何因?
- 41 少女怎么得了“老年病”?

养生堂

健康月历

- 42 二月健康月历

顺时而生

- 44 立春过后养生益处多 /董绍军
- 45 初春时节调理饮食益防寒 /东方
- 46 我们需要中国式雅致生活 /史飞翔
- 47 冬日学会“晒太阳” /张帮俊
- 48 冬春之季,腿脚抽筋易多发 /周一海

祝您长寿

- 50 因茶得长寿以茶结奇缘,
百岁老人幸福的茶生活 /志远

心灵港湾

情感空间

- 54 幸福犹如腊八粥 /夏爱华
- 54 金婚的浪漫 /高培云
- 55 婚姻年终总结 /王纯

心理解析

- 56 开心过大年,先放下“思想包袱” /许圣义 李荣兰

健康生活

食之有道

- 60 春节话饮食,合理搭配数第一 /周一海
- 62 过年饮食注意事项盘点 /许圣义
- 64 健康过大年 烹调要讲究 /东方
- 66 春节重鱼肉 解腻方法多 /郑金美
- 67 过佳节也不可敞开吃糖 /李艳鸣
- 68 新春之际话饮酒 /李艳鸣
- 70 给家人做一道喜庆菜 /董芳
- 71 不妨做碗解腻汤 /董芳

健康休闲

- 72 运动过大年 /冬雨

居家卫生

- 74 过年大扫除,顽固污渍妙法去 /钱伟
- 75 扫尽扬尘过大年 勿忘家电要清洁 /戴汉文
- 76 擦拭灯具讲方法 亮亮堂堂过大年 /张继东

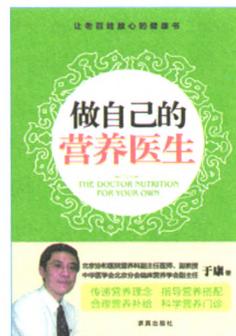
漫画

- 78 早春养生之道 /王晓东
- 79 糖尿病三字经 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 为爱人唱一首老情歌 /王纯





恭贺
新春

HAPPY NEW YEAR

2015



药物与人杂志社恭祝您

新春快乐