

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

抵御倒春寒，衣食住行全动员

乳房比脸蛋更重要

家庭冷暴力与情感失衡



隐性更年期， 现代女性早提防

3

2015年第3期

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)

2015年第3期目次

CONTENTS

卷首语

- 1 你了解自己身体的薄弱环节吗? /罗冬蕊

健康新知

- 4 单脚站立20秒,可预测中风痴呆
4 英国发明微芯片,可通过佩戴者气息检测是否患癌
5 减肥新观点:吃米饭可控制体重
6 研究表明:自我感觉年轻的人更长寿
6 高薪女性更易患抑郁症
7 研究发现:不爱刷牙ED风险增3倍
8 带你正确了解食品添加剂

特别关注

- 9 隐性更年期,现代女性早提防 /王金山
10 36岁,遭受“更年期”
12 “30后”女性的“保健宝典”
15 隐性更年期防治问与答

讲医释药

科学用药

- 20 远离药害,您准备好了吗? /王建华
22 慢性便秘之缓泻剂的选择 /魏开敏
22 遵医嘱用药控制高血压病 /魏开敏
23 三宝预防缺铁性贫血 /魏开敏
24 久病难成医 用药当谨慎 /张正修
25 治疗高血压记住五个“三” /周友武

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
仟村商务大厦A座1402室
通讯地址: 北京市东区安贞邮局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)

百病解说

- 26 刮痧操作要领与诀窍 /张秀勤
- 28 低血糖,并非都与糖尿病有关 /王建华
- 30 真假心绞痛要辨清 /孙书静
- 31 乳房比脸蛋更重要 /吴志
- 32 初春时节预防呼吸道疾病方法多 /董绍军
- 33 身体的六个症状预示肾虚 /严巍
- 34 间歇性跛行要当心闭塞性动脉硬化 /韩咏霞
- 35 高龄老年人胆固醇略高点有益 /韩咏霞
- 35 警惕老年骨质疏松性骨折 /韩咏霞
- 36 美国总统奥巴马的咽喉疼痛为何与胃食管反流有关联? /李艳鸣

就医指南

- 38 哪些食物老人不能空腹吃?
- 38 药水点痣不可取
- 39 中医如何调理骨质疏松症?
- 40 吃消炎药期间能吃鸡蛋吗?
- 40 病毒传播究竟有多快?
- 41 流不出汗是何因?
- 41 月经不调,有结块如何调理?
- 42 老年人大便次数异常是何因?
- 42 女生汗毛多是因为雄性激素多?
- 43 孕妈妈贫血怎么办?

养生堂

健康月历

- 44 三月健康月历

顺时而生

- 46 抵御倒春寒,衣食住行全动员 /钱伟
- 47 春季养肺正当时 /张洪军
- 48 春风送暖宜养生 多管齐下方法多 /董绍军
- 50 别以为素食就能远离脂肪肝 /董芳
- 51 老人行走,切莫背手 /李胜利
- 52 女性调理的“金钥匙” /刘姿含

祝您长寿

- 53 饶平如:18本画册讲述60年恋情 /阿凤

心灵港湾

情感空间

- 56 幸福不会被锁住 /王纯

- 56 爱,不会老 /汪永丽

- 57 把结婚照挂到厨房去 /曾凡洪

家长里短

- 58 家庭冷暴力与情感失衡 /吕斌

心理解析

- 60 临近退休的你,找准自己的定位了吗? /刘姿含

- 61 快乐是一种能力 /马亚伟

健康生活

食之有道

- 62 春暖食大葱 防病益处多 /张乾
- 63 有些蔬菜不可“贪鲜” /张洪军
- 64 厨房里的小技巧 /一鸣
- 65 野菜营养多 脾虚要慎食 /张乾
- 66 米饭家常饭 做好有学问 /张继东
- 68 你懂得吃饭的顺序吗 /赵燕
- 69 糖友们,莫把主食当儿戏 /张继东
- 70 胃有恙者不宜吃竹笋、芦蒿 /董绍军
- 71 关于柠檬水的传言,对与不对要分清 /李艳鸣

健康休闲

- 72 春暖花开 高血压患者动动好 /张乾
- 73 今天,你“暴走”了吗? /吕斌
- 74 迈开腿,不做老病号 /刘姿含
- 75 人老体弱者健身宜“臂跑” /张正修

居家卫生

- 76 室内养花有“说道” /刘锴
- 77 细节传疾病 女性要讲究 /张乾

漫画

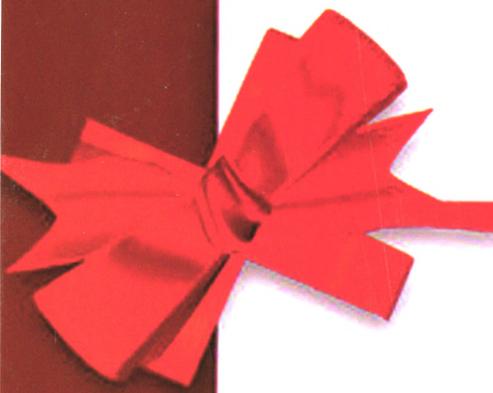
- 78 春季进补六法 /王晓东
- 79 春季常见病的防治 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 多读书报,少看医生 /陶绍教





3.8 妇女节
Women's Day

妇女节快乐

