

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

判断病情轻重，不能光看血糖

春来鲈鱼美

习近平“一个月大病一场”与中医子午流注



现代人， 认清眩晕别犯晕

5

2015年第5期

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
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)

2015年第5期目次

CONTENTS

卷首语

1 周有光的长寿之道 / 柳哲

健康新知

- 4 常吃胡萝卜可有效降低罹患前列腺癌的风险
- 4 神经质女性易被“痴呆”缠上
- 5 最新医学研究: 站立吃饭最科学
- 6 科学证实: 男人大脑爱短路
- 7 冥思有助于改善偏头痛状况
- 7 研究发现: 39岁人体开始衰老
- 8 室内吸烟所致PM2.5浓度赛雾霾

特别关注

- 9 现代人, 认清眩晕别犯晕 / 王金山
- 10 眩晕——生命的“杀手”
- 12 洗头洗出的眩晕症
- 13 电脑游戏迷的眩晕之迷
- 14 清醒旅游别发“晕”
- 15 用食疗驱走眩晕
- 15 对付颈性眩晕有“操”做
- 16 防治眩晕问与答

讲医释药

科学用药

- 21 小小支架“名堂”大 / 郭时民
- 24 长期用激素要补钙 / 魏开敏

凡向本刊投稿获得刊出的稿件, 均视为作者自愿意下上述“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), 该作品不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。

- 24 绝经后女性补钙三要 /魏开敏
 25 补充维生素C预防Hp感染 /魏开敏
 26 胃有溃疡者 验菌对症治 /高花兰
 27 小心降压药引起的不良反应 /李兰弟
- 百病解说**
- 28 糖尿病预防治疗方法 /张秀勤
 30 判断病情轻重,不能光看血糖 /王建华
 31 空腹血糖不等于“饥饿”血糖 /张献怀
 32 初次小中风后仍要坚持治疗 /韩咏霞
 33 伏案工作者谨防紧张性头痛 /韩咏霞
 34 女同胞们,反复腹胀莫只围着妇科转 /刘姿含
 35 中老年人不可轻视呼吸变粗 /周一海
 36 治疗前列腺炎莫钻牛角尖 /张洪军
 37 感冒自我治疗误区多 /严巍

神农本草

- 38 武则天与益母草 /胡献国
 39 五行草与马齿苋 /胡献国

就医指南

- 40 患上乳腺炎还能给宝宝哺乳吗?
 41 糖尿病患者反复出现低血糖须防肝脏有问题
 42 癌症病人患上带状疱疹能否采用中药治疗?
 42 焦虑也可引起脑鸣
 43 患上眼睑假性黄色瘤要紧吗?
 43 心动过缓会影响健康吗?

养生堂

健康月历

44 五月健康月历

顺时而生

- 46 春末夏初雨水多,防范潮湿病要有招 /海波
 47 春夏之交睡眠不好该咋办? /吕斌
 48 保健品与补品扔存须得当 /李艳鸣
 49 别被“健康枕头”忽悠了 /张洪军
 50 习近平“一个月大病一场”
 与中医子午流注 /张坤 张秀芳
 53 为什么女性比男性更关心自己的衰老? /陆曙民
 祝您长寿
 54 长寿寓于“坚持”中 /周一海

心灵港湾

情感空间

- 56 阎维文:相濡以沫三十载,矢志不渝
 一生情 /阿凤

家长里短

- 59 正视“低温婚姻” /马亚伟
 60 拿什么让你幸福,空巢老人 /艳春

心理解析

- 62 女性朋友当警惕癌症型性格 /曾颖
 63 巧治“晚睡强迫症” /张海贞

健康生活

食之有道

- 64 春来鲈鱼美 /胡献国
 65 桃花流水鳜鱼肥 /胡献国
 66 色彩鲜艳、味道清香的保健素菜——八宝菠菜 /曾闻
 67 韭菜大蒜受欢迎,选食有讲究 /李艳鸣
 68 网传“四个炒菜习惯或致癌”可否正确呢? /志远
 69 厨房里的小技巧 /一鸣
 70 常吃些含多酚类的食品好处多 /张继东
 71 读懂“发物”预防肿瘤 /张继东

健康休闲

- 72 迎着春风放风筝 /常怡勇
 74 行走坐卧皆功夫 /董芳
 75 保护膝关节,从细节上做起 /张乾

居家卫生

- 76 人老护牙常自检 /钱振兴
 77 莫让筷子长期服役 /高花兰

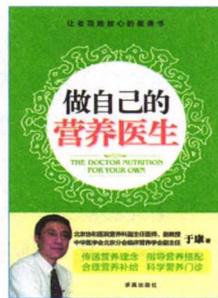
漫画

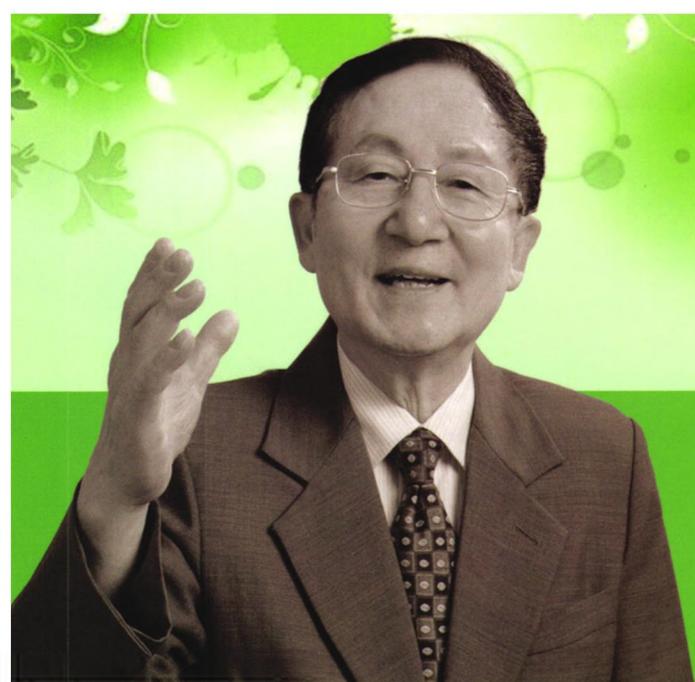
- 78 护肝小秘方 /王晓东
 79 六种疾病小症状 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 家有“游”妈 /刘小兵





昭光健康箴言

极端

民以食为天，过食则寿短。
男女乃天伦，乱伦则命夭。
名利本无错，过则铸大错。
欲望是动力，纵欲毁自己。
世上无难事，把度第一难。

规律

规律就是钢，谁碰谁受伤。
法律就是铁，谁碰谁出血。
从小敬规律，百年福寿全。
从小敬法律，一生都平安。