

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

洪昭光：  
病人的本能就是病人的医生  
别被营养饮料忽悠了  
老人练肌肉 方法要讲究



## 自我保健 远离疾病

7

2015年第7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
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: 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: 蜘蛛网www.spider.com.cn  
 持记者证名单:

陈冬牛: K11223301000001  
 冯梅: K11223301000002

## 2015年第7期目次

# CONTENTS

### 卷首语

1 老有童心青春常驻 / 陈广智

### 本刊特稿

4 病人的本能就是病人的医生 / 洪昭光

### 健康新知

- 6 研究证实: 外表年轻的女性寿命长
- 6 高水平日照与高自杀率密切相关
- 7 日媒: 吃甜食有助夫妻关系
- 7 美国研究显示: 腰太粗易英年早逝
- 8 研究发现: 起床时间影响体重

### 特别关注

- 9 自我保健 远离疾病 / 王金山
- 10 掌握健康的主动权
- 12 60%疾病能够自愈?
- 13 幸福就在你身边
- 14 退步想——更高境界的“养生”
- 16 保健的最佳时间
- 17 哼唱: 养生的增氧健身法
- 18 “安步当车”, 走出好身体
- 19 踩石子, “踩”出健康新天地
- 20 自我保健问与答

### 讲医释药

#### 科学用药

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。

- 24 磺脲类不宜与格列奈类合用 /魏开敏
- 24 尼莫地平联合西比灵治疗偏头痛效果佳 /魏开敏
- 25 不稳定心绞痛要用三类药 /魏开敏
- 26 您会使用“藿香正气”类药物吗? /李艳鸣
- 28 用药不科学会伤肝 /周一海

百病解说

- 30 高血脂症快速降脂刮痧方法(1) /张秀勤
- 32 如何识破低血糖的伪装 /王建华
- 34 男性冠心病ED五大原因及防范 /韩咏霞
- 34 女性外阴瘙痒的防治 /韩咏霞
- 35 警惕老年高血压脑病 /韩咏霞
- 36 小小感冒也可引起心脏病变 /李艳鸣
- 37 血压稳定后缘何耳鸣仍不止? /周一海

神农本草

- 38 春夏樱桃第一枝 /胡献国
- 39 五月枇杷正满林 /胡献国

就医指南

- 40 糖尿病患者如何解决便秘问题?
- 41 小伙子为何会患上周期性瘫痪?
- 41 痛风要忌吃深海鱼肝油吗?
- 42 使用蛋壳打粉来补钙可行吗?
- 42 腰间盘突出患者如何睡硬板床?
- 43 血糖正常并不等于没有糖尿病
- 44 心慌失眠是怎么回事?
- 44 幼儿不宜穿带响声的鞋
- 45 常吃豆腐乳对健康有危害吗?

养生堂

健康月历

46 七月健康月历

顺时而生

- 48 夏季补阳勿忘防寒湿 /张正修
- 50 “老来瘦”防病不妥当 人老更要重营养 /正强
- 51 老伴先我而去后 /陶绍教
- 52 酷暑天热,还是主动出汗好 /张乾

祝您长寿

- 53 老夫妻牵手去旅游,共同记录途中乐事 /海波
- 54 耄耋老人用军人信念书写了人间大爱 /一鸣

心灵港湾

情感空间

- 56 爱着爱着就老了 /马亚伟
  - 57 爱情有包浆 /陈晓辉
- 家长里短
- 58 为何婆婆总在盯着儿媳的举动呢? /周一海
- 心理解析
- 60 如何应对“路怒症”? /一鸣

健康生活

食之有道

- 62 别被营养饮料忽悠了 /郑金美
- 63 厨房里的小技巧 /一鸣
- 64 “吃凉米饭可以减肥”不靠谱 /海波
- 66 教你识别这些“近亲”水果之功能 /吕斌
- 68 盛夏时节老人会“饮”益处多 /钱伟
- 69 别把西瓜皮当废物 /张正修
- 70 细嚼慢咽——养生之良方 /张乾

健身休闲

- 72 老人练肌肉 方法要讲究 /张乾
- 73 清凉一夏的银耳水晶绿豆爽 /夏爱华
- 74 酷暑天健身,小心体力透支伤健康 /刘姿含
- 75 栽花种草,不花钱的“保健品” /钱振兴

居家卫生

- 76 夏戴太阳镜,规避误区有讲究 /张继东
- 77 筷子天天用 存放学问多 /正强

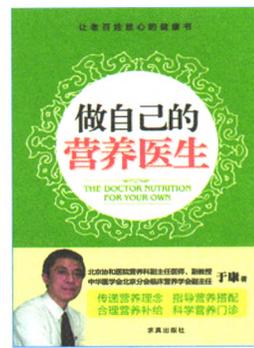
漫画

- 78 身体健康六常看 /王晓东
- 79 根据体质来散步 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 给自己加油 /唐义





# 昭光健康箴言

## 天大

天大地大，生命最大。  
千好万好，健康最好。  
河深海深，母爱最深。  
这亲那亲，家和最亲。

## 读书

清风洗洗脸，明月照照心。  
窗前读读书，书香入梦乡。  
书中有胸怀，书中有境界。  
书中有品位，书中有气节。