

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

慢性腹痛腹泻慎用抗生素

中老年莫名骨痛？背后“隐藏”骨髓瘤

朝哪个方向睡更长寿

雾霾封门莫晨练



1

洪昭光：严冬三月，严防心梗

2016年第1期

第29卷 总第247期 + 好乐士健康顾问有限责任公司 智慧支持

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)

2016年第1期目次

CONTENTS

卷首语

1 养生就是不生气 / 陈广智

本刊特稿

4 严冬三月, 严防心梗
——记住“三个三”, 心梗少一半 / 洪昭光

健康新知

- 6 男人应多吃番茄少喝牛奶
- 7 胃口大开警惕这5种病
- 8 这样打嗝要小心
- 8 女人久坐易得3种癌
- 9 男人要长寿先做到5点
- 9 白发长哪是肝不好

讲医释药

科学用药

- 10 慢性腹痛腹泻慎用抗生素 / 魏开敏
- 11 合用ACEI与ARB需谨慎 / 魏开敏
- 11 服用抗心律失常药要慎重 / 魏开敏
- 12 耳道很娇贵 用药需谨慎 / 钱琦
- 13 皮肤病选择外用四原则 / 博恩
- 14 服用降糖药 时间各不同 / 邹时民
- 15 搬开阻碍胰岛素应用的“绊脚石”
——胰岛素注射的常见问题及应对措施 / 王建华
- 16 服药时吃柚子 真会变成毒药吗? / 李艳鸣
- 17 “老慢支”病人不能常用抗菌药 / 董绍军

百病解说

凡向本刊投稿获得刊出的稿件, 均视为作者自愿意下下述“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
 通讯地址: 任村商务大厦A座1402室
 邮编: 北京市东城区安贞邮局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

18 中老年莫名骨痛? 背后“隐藏”骨髓瘤 / 思玮

- 20 骨髓瘤易被误诊且致死率高 / 思玮**
- 21 久治不愈的腰背疼痛或是骨髓瘤 / 思玮**
- 22 快速改善胃脘痛(胃炎)刮痧方法 / 张秀勤**
- 24 心血管病患者, 冬季更要重保健 / 李艳鸣**
- 26 10年老病骨 1小时手术换新颜 / 吕斌**
- 27 护肾保心该怎么做? / 周一海**
- 28 天冷血压易高 切忌降得太低 / 邹时民**
- 29 如何做好膝关节炎的防治 / 刘姿含**
- 30 糖友更须警惕患上牙周病 / 黎淑贞**
- 31 下肢寒冷可能是疾病信号 / 彭永强**
- 32 眼伤原因多 处置要有别 / 张乾**
- 33 老人便秘不可乱排毒 / 黎明**

神农本草

- 34 冬令散寒食生姜 / 胡献国**
- 35 冬令进补说鹿茸 / 胡献国**

就医指南

- 36 糖尿病也可引起耳鸣**
- 37 天冷易跌倒 防范很重要**
- 38 炎症性肠病≠肠道感染性疾病**
- 39 老年人不适宜“冬练三九”**
- 40 选择合适的服药时间很重要**
- 41 平常容易心慌者需要补血吗?**

养生堂

健康月历

42 一月健康月历

自我保健

- 44 朝哪个方向睡更长寿 / 正道**
- 45 泡完脚做一件事最养肝 / 正道**

顺时而生

- 46 健康晒太阳, 你要注意什么问题? / 海波**
- 48 如何才能将残余的尿液排净呢? / 黎淑贞**
- 49 老人入厕频惹祸 防治便秘是关键 / 董芳**
- 50 睡太多, 小心“睡醉”或疾病 / 春燕**
- 51 夫妻互为健康监护人 / 马存伍**

祝您长寿

- 52 85岁老中医的“健康经” / 周一海**
- 54 八旬老人消闲玩数独, 健身炼脑两相宜 / 吕斌**

心灵港湾

情感空间

- 56 老年夫妻也要秀恩爱 / 刘庆明**
- 57 爱是懂你懂我的默契 / 马亚伟**

家长里短

58 夫妻闹离婚, 都是查看手机惹的祸 / 志远

心理解析

- 60 像白菜一样做人 / 付小方**
- 61 守不住的秘密 / 董芳**
- 62 如何“发呆”才能益于健康? / 春燕**

健康生活

食之有道

- 64 寒冬里常把温胃饭菜端上桌 / 张乾**
- 65 朱元璋与柿子 / 胡献国**
- 66 厨房小问答 / 一鸣**
- 67 日常饮食中的认识误区, 你了解多少? / 李荣**
- 68 培根火腿还是少吃为好 / 张乾**
- 70 善调饮食血糖稳 / 张正修**
- 71 吃出一口好牙来 / 张乾**

健身休闲

- 72 冬天动一动 少闹一场病 / 一鸣**
- 73 雾霾封门莫晨练 / 张洪军**
- 74 远离“腰突症” 康复环节不能少 / 高花兰**
- 75 颈椎疾患滥用按摩会惹祸 / 钱伟**

居家卫生

- 76 告别高温油烟伤害 / 刘姿含**

漫画

- 78 更适合看中医的六类疾病 / 王晓东**
- 79 养生多与少 / 王晓东**

读者俱乐部

读者来稿

- 80 填补“空巢”晚年乐 / 陶绍教**





2016

《相约健康》杂志祝您：

新年快樂

HAPPY NEW YEAR