

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



口服降糖药 效果为何越来越差?

低血糖, 您未必了解的十二个真相

秋季, 做好这四件事可保你健康

吃出好心情



10

## 癌症都是吃出来的?

## 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10期目次

# CONTENTS

## 卷首语

1 慢炖人生 / 马亚伟

## 冬牛聊健康

4 你的身体不会说谎, 它会表达你想隐藏的情绪!

6 十个“不如”——退休者送给自己的智慧大礼

## 讲医释药

### 科学用药

8 口服降糖药 效果为何越来越差? / 王建华

10 益生菌防治肠道疾病四题 / 魏开敏

11 当心药物引发胆石症 / 魏开敏

12 “双跨”药品该如何选用呢? / 李艳鸣

14 要舞好泻药这把“双刃剑” / 刘姿含

15 降压最好选用长效药 / 张乾

### 百病解说

16 癌症都是吃出来的? / 思伟

18 食物抗癌因人而异 / 思伟

20 低血糖, 您未必了解的十二个真相 / 王建华

22 警惕老年糖尿病性肺结核 / 韩咏霞

23 缺铁性贫血饮食调理五项原则 / 韩咏霞

24 改善颈项痛的刮痧疗法 / 张秀勤

26 预防肾病迫在眉睫, 老火汤久熬危害大 / 海波

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: 北京市食品药品监督管理局  
 主办单位: 北京市食品药品监督管理局  
 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  
 北京市东城区安贞邮局7号信箱  
 邮编: 100029  
 编辑部电话: 010-89941265  
 E-mail: xyjk2016@sina.com  
 网址: www.hollox.com.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)  
 本刊网络订网: 蜘蛛网www.spider.com.cn  
 持记者证名单:  
 陈冬牛: K11223301000001  
 冯梅: K11223301000002

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。

神农本草

28 食中七参尤疗疾(上) /胡献国

就医指南

- 32 苍白乏力心慌心跳快,或是老年性贫血症惹的祸!
- 33 秋冬季须警惕一氧化碳中毒
- 34 患上神经衰弱为何需要调整心理状态?
- 35 如何应对早期“蚯蚓腿”?
- 35 黄斑变性要戴墨镜吗?
- 36 月经期不能乱服哪些药物?
- 36 久服心痛定为何不宜突然停药?
- 37 中年人易患耳硬化症
- 37 痔疮会癌变吗?

养生堂

健康月历

38 十月健康月历

自我保健

- 40 眼睛“老花”时,需及时戴上老花镜 /周一海
- 41 吃饭多咀嚼 健忘痴呆晚来扰 /张正修

顺时而生

- 42 秋季,做好这四件事可保你健康 /海波
- 43 秋干物燥常舔唇 会惹慢性唇炎缠 /刘姿含
- 44 “懒”来百病损寿命 /张继东
- 45 赵大爷的养生秘诀 /李兰弟
- 46 “危险的脂肪”——内脏脂肪 /钱琦
- 47 人老体衰莫逞强 合理定位避误区 /钱伟
- 48 微生物失衡,百病易缠身 /周一海

祝您长寿

- 50 退休后作诗看景更开心 /黎淑贞
- 52 八旬老翁去旅行,从南到北领略大好山河/吕斌

心灵港湾

情感空间

- 54 你会和年迈的父母交流吗? /董芳
- 55 “空巢”不能“空心” /赵向辉

家长里短

- 56 丧偶烦恼多 银发找伴莫设阻 /刘姿含
- 58 全职太太遭遇婚变,该如何把婚姻危机化为幸福转机? /吕斌

心理解析

60 老年人易患三种焦虑症 /李艳鸣

健康生活

食之有道

- 62 吃出好心情 /郑金美
- 63 餐桌上的“降压药” /芳芳
- 64 吃小龙虾之后肌肉痛,小心是横纹肌溶解 /黎淑贞
- 65 这6个炒菜坏习惯你有吗? /李荣
- 66 厨房里的小技巧 /一鸣
- 68 会“吃”的中年人皮肤自然美 /海波
- 69 别以为吃素就能远离高血压 /张乾
- 70 隔夜食物,吃还是不吃? /思伟

健身休闲

- 72 3分钟健身:21天塑造全新的你(一)
- 74 谨防旅途中的“隐形杀手” /黎淑贞

居家卫生

76 老人要健康 细节须关注 /钱伟

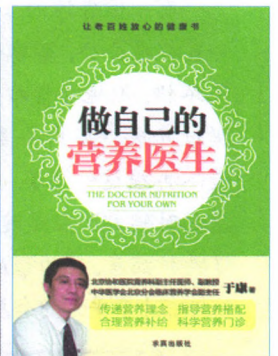
漫画

- 78 刮痧养生歌 /王晓东
- 79 缺乏科学依据的营养“传说” /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

80 祛病益寿的太极柔力球 /陈斐华



# 冬牛聊健康

与朋友 · 共健康



大众健康科普辅导第一公众号

国内第一个语音导播健康科普自媒体平台（扫描页中二维码关注）  
健康有道，趣味分享，倡导科学，专家指导，轻松话聊，快乐生活