

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

警惕大肠癌偷袭你
知晓降压药的不良反应好应对
天寒物燥，缓解鼻子干燥要得法
认识腰带，为了健康离不了



秋冬之季，去燥养生攻略

11

2016年第11期

第29卷 总第257期 好乐士健康顾问有限责任公司 智慧支持

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
王宣	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11期目次

CONTENTS

卷首语

1 养生先养心 / 荷叶

冬牛聊健康

4 胡大一教授教你“护心六招”，马上见行动!

6 最好的运动是步行，但不是拼步数!

讲医释药

科学用药

8 知晓降压药的不良反应好应对 / 张继东

9 秋凉血压升 用药需调整 / 郭时氏

10 痛风用药，不可不知的十大关键问题 / 王建华

12 缺血性脑卒中的二级预防 / 魏开敏

13 喹诺酮类药物的特点与不良反应 / 魏开敏

14 骨性关节炎患者用适合自己的药才最有效 / 张洪军

15 治疗腹泻的家用药物有哪些? / 李荣

百病解说

16 警惕大肠癌偷袭你 / 李艳鸣

17 谁“偷”走了黄阿婆的右半身 / 李艳鸣

18 秋冬易感冒，并非皆因受凉起 / 钱伟

20 注意：老年人是肺炎高危人群 / 黎淑贞

22 从乔任梁之死，谈糖尿病人的“抑郁”之殇 / 王建华

24 天气变化要防老慢支急性发作 / 韩咏霞

25 老年人也要关注腔梗 / 韩咏霞

25 老年高血压要特别关注左室肥厚 / 韩咏霞

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：仟村商务大厦A座1402室
 北京市东区安贞邮局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)
 本刊网络订阅：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。

26 改善腰痛的刮痧疗法 / 张秀勤

神农本草

28 食中七参尤疗疾(下) / 胡献国

31 金秋银耳养肺阴 / 胡献国

就医指南

32 舒张压偏低能吃降压药吗?

33 头痛也可与鼻子产生关联

34 胃癌手术后该如何安排饮食?

34 肠癌手术五年后,还要每年肠镜检查吗?

35 检验医学对疾病诊疗到底有何具体作用呢?

35 下巴有脱臼感是什么原因?

36 吃石榴究竟有何讲究呢?

36 老年人的听力障碍是怎么回事?

37 心脏有缺口究竟是怎样回事呢?

养生堂

健康月历

38 十一月健康月历

自我保健

40 天寒物燥,缓解鼻子干燥要得法 / 钱伟

41 老来多忘事 预防方法多 / 董芳

顺时而生

42 立冬过后,多管齐下抗寒邪 / 张正修

43 人老胃口差 寻因对证调 / 钱振兴

44 认识腰带,为了健康离不了 / 刘姿含

45 四个部位冻不得 / 李荣

46 用心维护肠道的微生态 / 张乾

48 探究细胞衰老新发现,你该如何避免“被老化”?

/ 思伟

祝您长寿

51 勤于书法磨练出好性情 暴躁老汉变成温和大爷

/ 黎明

52 独居老人将平淡日子过得熠熠生辉 / 周一海

心灵港湾

情感空间

54 那一扇扇温暖的窗 / 马亚伟

55 夫妻善调情,远离“爱情冷漠症” / 钱振兴

家长里短

56 婆媳自古相处难 应对得法益和谐 / 张洪军

57 婚姻幸福说 / 韩业玲

心理解析

58 学会管理好“微时间”,可助你摆脱“穷忙”的人生 / 思伟

61 丈夫有病,妻子因此患上了焦虑症 / 黎淑贞

健康生活

食之有道

62 秋冬之季,去燥养生攻略 / 黎明

64 “趁热吃”危害大 / 张洪军

65 别以为不甜的食物就不含糖 / 郑金美

66 关于食疗,并非你想象的那么简单 / 周一海

68 补钙是科学 剂量有要求 / 张继东

69 厨房里的小技巧 / 一鸣

健身休闲

70 3分钟健身:21天塑造全新的你(2)

72 做些小动作 有助防中风 / 董芳

73 老来多唱歌 益寿好处多 / 张正修

居家卫生

74 砧板的选购与清洁有讲究 / 海波

77 帮您认识滋润保湿的护肤品 / 钱伟

漫画

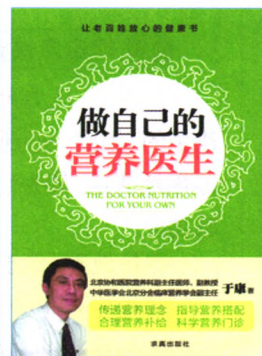
78 旅游防病指南 / 王晓东

79 饮食补钙六大误区 / 王晓东

读者俱乐部

读者来稿

80 多动一点更长寿 / 魏咏柏



一份送给亲人和友人的健康关爱!

2017 征订 启动

相约健康年

每月一期，全年12期，
配套每天早7点冬牛聊健康微信
语音导读。请扫右侧二维码关注。



订阅专线
010-64425272

介于邮费、印刷费的调整，我们的杂志
每期由10元微调到12元，请您理解。

收件人：药物与人杂志社

邮局汇款地址：北京市东区安贞邮局7号信箱(100029)

汇款单位：北京昭光大众健康研究所

开户银行：工行北京地安门支行安华分理处 帐号：0200253809006873404