

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

儿童用药 种类过多危害大
寒冷的冬天里，要防马桶夺走老人命
别被微信养生搅晕了头
善调饮食有助血管年轻



“双心”患者在增多， 情绪好来心不伤

12

2016年第12期

第29卷 总第258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	杨奎奎
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12期目次

CONTENTS

卷首语

1 养护生命,从日常饮食做起 /叶青

冬牛聊健康

4 从三十岁开始,让你的大脑更灵光

6 我有一个小目标,先给我来一卡车土豆

讲医释药

科学用药

8 鼻用糖皮质激素 切莫“谈之色变” /郭时民

9 没进餐,胰岛素还要不要注射? /王建华

10 高血压合并冠心病优选硝苯地平缓释片 /魏开敏

11 焦虑抑郁症的药物选择 /魏开敏

12 儿童用药 种类过多危害大 /刘姿含

百病解说

14 “双心”患者在增多,情绪好来心不伤 /黎淑贞

17 寒冬里,鼻炎多发要设防 /张洪军

18 如何正确化验和分析尿糖? /王建华

20 中老年朋友,有些现象预示疾病来 /郑金美

22 慢阻肺病人要警惕肺动脉高压 /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。

23 经常头皮发痒要小心脂溢性皮炎 / 韩咏霞

24 改善肩痛的刮痧疗法 / 张秀勤

神农本草

26 康熙与重楼 / 胡献国

27 袁世凯与鹿茸 / 胡献国

28 文天祥与饴糖 / 胡献国

29 常吃萝卜保平安 / 胡献国

就医指南

30 胡萝卜素功效有几多?

31 心肌缺血需要注意什么?

31 错过溶栓“时间窗”的脑梗死该如何治疗?

32 孩儿冬季使用取暖设备有讲究

33 丹参加田七粉能否长期服用?

34 患有肾病,冬季该注意啥?

35 肝病为什么会引起背痛?

养生堂

健康月历

36 十二月健康月历

自我保健

38 寒冷的冬天里,要防马桶夺走老人命 / 张继东

顺时而生

40 寒冷之季,该如何健康过冬? / 黎明

44 健身勿忘练情绪 / 刘姿含

45 有些失眠可能是脾胃不和惹的祸 / 钱伟

46 别被微信养生搅晕了头 / 钱伟

48 脂肪肝患者过冬季,饮食上切忌盲目进补 / 吕斌

祝您长寿

50 九旬老人以孝道的光芒温暖人生 / 黎淑贞

心灵港湾

情感空间

52 别出爱情难题 / 马亚伟

53 爱,有一千种模样 / 陈晓辉

家长里短

54 “密电码”与夫妻关系 / 卢帆

心理解析

56 要防“退休失调征”击倒自己 / 一凡

59 老人唠叨不是病 / 思伟

健康生活

食之有道

60 寒冬里常喝些养阴汤水 / 张乾

62 善调饮食有助血管年轻 / 董芳

64 饮食做得好,多数脂肪肝患者无需用药 / 郑金美

66 补铁,选对食物效果好 / 张乾

68 不要放过一切吃洋葱的机会 / 赵向辉

69 6大披着毒皮的果蔬 / 思伟

健身休闲

70 要防生活习惯伤筋动骨 / 刘姿含

71 按摩双足百病消 / 卢帆

72 3分钟健身:21天塑造全新的你(三)

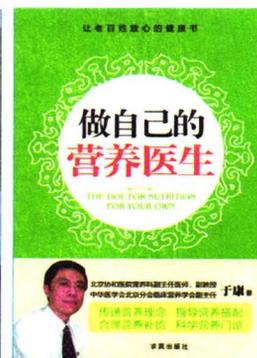
漫画

74 名花养生歌 / 王晓东

75 名花养生歌 / 王晓东

读者俱乐部

76 2016年总目次



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

鉴于邮费、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