

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

置办年货，给您提个醒

《半月传》里的“神医秘方”可信吗？

春节太任性，小心患上“节后病”

胃没事 = 没胃痛？



2

洪昭光：健康中国，宏伟的蓝图

——喜迎2016

2016年第2期

第29卷 总第248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2期目次

CONTENTS

卷首语

- 1 健康是一种责任 / 李训刚

本刊特稿

- 4 健康中国,宏伟的蓝图——喜迎2016 / 洪昭光

健康新知

- 6 一个橘子等于五味药
6 一道汤最补男人肾
6 男人防癌长寿就靠3种菜
7 喝酒时吃这些药会中毒
7 吃牛黄解毒片要避免这几类药
8 四种菜千万别留到下顿吃
9 5件事测你能否活过80岁
9 头梳千遍病少一半

讲医释药

科学用药

- 10 突发疾病,应对有方 / 高花兰
12 《半月传》里的“神医秘方”可信吗? / 李艳鸣
14 冬用膏方,还是找专家的好 / 钱振兴
15 服用速效救心丸六注意 / 朱本浩
16 药品说明书 你需要了解些什么? / 春燕

百病解说

- 18 胃没事=没胃癌? / 思玮
20 快速改善腹胀刮痧方法 / 张秀勤
22 岁末年初忙聚会 暴饮暴食危害多 / 张乾

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。

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
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)
本刊网络订阅: 蜘蛛网www.spider.com.cn
持记者证名单:

陈冬牛: K11223301000001
冯梅: K11223301000002

- 24 年底头痛的四大“元凶” /董绍军
- 25 岁末年初要格外重视心脏健康 /张继东
- 26 应对慢阻肺 先把误区避 /高花兰
- 27 合家团圆老人最开心,
但须警惕兴奋引发的基础病 /李艳鸣
- 28 春节太任性,小心患上“节后病” /吕斌
- 30 肝硬化患者如何养护好? /钱琦

神农本草

- 32 冬季润肺用酥蜜 /胡献国
- 33 猴年说猴药 /胡献国

就医指南

- 34 阿司匹林真有神奇功效吗?
- 34 疼痛能治疗吗?
- 35 恼人的口腔溃疡该如何防治?
- 36 冬季养生不可盲目吃红枣
- 37 头屑增多是怎么回事?
- 37 高血脂患者运动降脂该怎么做?
- 38 鼻子瘙痒也与皮肤病有关联
- 38 干荷叶泡水喝有什么功效?
- 39 手关节疼痛是何因?

养生堂

健康月历

40 二月健康月历

自我保健

- 42 关注健康,从一口好牙开始 /董绍军
- 43 春寒料峭防治骨关节炎莫放松 /钱振兴

顺时而生

- 44 佳节里,放松无度也惹祸 /张正修
- 45 健康管理,给我们的幸福加保险 /董芳
- 46 岁末年初做体检 私人订制益处多 /张洪军
- 48 春节长假玩“累”了,节后如何调状态? /黎淑贞
- 50 初春巧穿衣,上薄下厚护腰肾 /刘姿含
- 51 夜晚与寒冬 要防疾病扰 /张乾

祝您长寿

- 52 80老翁活到老学到老,提升自己广知天下 /吕斌
- 54 文艺老夫妻携手环游世界 /海波

心灵港湾

情感空间

- 56 把快乐碎片拼成大幸福 /王国梁
- 57 我问,你说 /王国梁

家长里短

- 58 春节重团圆 宽好老人心 /刘姿含
- 59 新年照张全家福 /马亚伟

心理解析

- 60 老年人向儿女报喜忧,须讲究“度” /黎淑贞
- 62 “胸闷难受”原来是心理因素 /钱振兴
- 63 当“拖延症”找上了门…… /郑金美

健康生活

食之有道

- 64 置办年货,给您提个醒 /黎淑贞
- 66 举杯相邀,聊聊酒文化 /张洪军
- 68 回家过年美食多 肠胃养护莫儿戏 /张洪军
- 70 春节空闲多,常给孩子享美食 /张继东
- 71 “素补”亦可寿高年 /钱国宏

健身体闲

- 72 过年大扫除 “快乐健身操” /董绍军
- 73 长假多运动 强身益处多 /钱伟
- 74 新年送礼,就送健康好礼 /思玮

居家卫生

- 76 清扫房间 莫把死角留 /郑金美
- 77 居室适当加点湿 /高峰

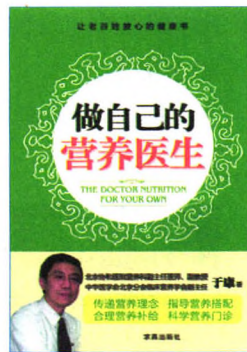
漫画

- 78 病人的营养误区 /王晓东
- 79 癌症的六大预警信号 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 岳父母的“红色养生法” /陈斐华



丙申年



猴年吉祥

「农历丙申猴年」



新春快乐

