

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

人老“打软腿”寻因早设防  
长期口服降糖药，会把肝肾吃坏吗？  
春季养生 重在生活起居  
春季食补当喝粥



Spring

3

2016年第3期

## 乳腺增生会致癌吗？

## 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)

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: 仟村商务大厦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

## 2016年第3期目次

# CONTENTS

### 卷首语

1 糊涂之心益健康 / 钟芳

### 健康新知

- 4 符合8个特征基本都长寿
- 4 每天大笑三次有利胸部健康
- 5 预防痔疮九大妙招
- 5 这样吃枸杞功效全无
- 6 喝酸奶有个最佳时间
- 6 日本长寿老人最爱一种菜
- 7 心跳多少寿命长
- 7 被遗忘的防癌高手

### 讲医释药

#### 科学用药

- 8 中重度骨质疏松症的药物选择 / 魏开敏
- 9 延缓硝酸酯类耐药性的三项对策 / 魏开敏
- 9 警惕抗甲状腺药的常见不良反应 / 魏开敏
- 10 长期口服降糖药, 会把肝肾吃坏吗? / 王建华
- 11 别以为有“炎”就要用抗生素 / 钱振兴
- 12 和糖友们聊聊胰岛素 / 刘姿含
- 13 服用各类药物的最佳时间 / 李荣
- 14 褪黑素: 并非“灵丹妙药” / 郭时民

#### 百病解说

- 15 乍暖还寒时要防心脏病光临 / 张继东
- 16 乳腺增生会致癌吗? / 思玮
- 20 快速改善腹泻刮痧方法 / 张秀勤
- 22 春季, 治疗静脉曲张的好时节 / 吕斌

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。

- 24 警惕糖尿病性感染 / 韩咏霞
- 25 家庭血糖监测与血糖控制目标 / 韩咏霞
- 26 关于糖友运动治疗的“是是非非” / 王建华
- 28 预防扁桃体炎要注意什么? / 周一海
- 29 夜间急性病症发作应急措施 / 任开兵

神农本草

- 30 苏辙与茯苓 / 胡献国
- 31 林清玄与大枣 / 胡献国

就医指南

- 32 早上起床腰疼怎么办?
- 32 中年人开始脱发, 怎么回事?
- 33 伽玛刀是把什么刀, 老人能接受伽玛刀治疗吗?
- 34 糖尿病患者要适量吃些高蛋白食物
- 34 脊椎侧弯是否需要手术治疗呢?
- 35 旅游时出现“旅行者腹泻”该怎么办?
- 35 什么原因会导致尿道结石?
- 36 脂肪肝患者该如何食疗?
- 36 眼睛里面长了个疙瘩咋办?
- 36 孕妇吃苦瓜增流产风险?
- 37 牙齿敏感并非一种独立性疾病

养生堂

健康月历

40 三月健康月历

自我保健

- 40 人老“打软腿”寻因早设防 / 董绍军
  - 41 父亲学会的自救知识帮他度过了险关 / 黎淑贞
- 顺时而生
- 42 春季养生 重在生活起居 / 朱本浩
  - 43 发生在我们身边的“春天的烦恼” / 李艳鸣
  - 44 老年朋友, 保健品补肾不靠谱 / 钱振兴
  - 45 注意: 使用理疗仪器须小心, 并非人人皆可用 / 淑君
  - 46 祛除脚臭, 您的方法对吗? / 黎淑贞
  - 47 小动作也能养生健体 / 高艳
  - 48 《黄帝内经》: 养生就是培养良好的生活习惯 / 郑金美

祝您长寿

- 50 父母的六字健康秘诀 / 陈斐华
- 51 韩国老人的长寿经 / 雪里梅
- 52 八旬潮老太的“多彩”生活 / 淑君
- 53 百岁老奶奶, 静坐增进幸福感 / 海波

心灵港湾

情感空间

- 54 哄父母开心 / 马亚伟
  - 55 最浪漫的事, 是老了依然很肉麻 / 汤小小
- 家长里短
- 56 夫妻间的私密感受莫让对方猜 / 张洪军
- 心理解析
- 58 强迫现象≠强迫症 / 志远
  - 60 “先见之明”和“事后诸葛”都是愚蠢的事 / 陈亮
  - 61 你“微信”上瘾了吗? / 钱琦

健康生活

食之有道

- 62 春季食补当喝粥 / 刘箬
- 63 尝鲜无不道春笋 / 张洪军
- 64 饮水学问多 常识莫误解 / 董芳
- 65 厨房小问答 / 一鸣
- 66 心血管病人如何吃出健康来 / 张正修
- 67 新茶上市, 你喝了吗? / 董芳
- 68 夜宵无度害处多 / 张洪军
- 69 汤泡饭 嚼不烂 / 董芳
- 70 糖友们, 别被“无糖食品”蒙了眼 / 张正修
- 71 红薯不能当作通便神器 / 李艳鸣

健身休闲

- 72 老来易患高血压 晨练谨慎莫儿戏 / 张继东
- 73 坚持锻炼能有效预防动脉硬化 / 钱伟
- 74 片刻偷闲, 拍拍打打赚点健康 / 姚扶有

居家卫生

- 76 春暖病毒繁殖快 预防侵袭重细节 / 钱伟
- 77 挖耳图舒服 耳聋来得早 / 钱伟

漫画

- 78 影响睡眠质量的六件事 / 王晓东
- 79 远离老年空虚的办法 / 王晓东

读者俱乐部

读者来搞

- 80 活成一个歌唱家 / 陈浩



