

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



老年人服药谨防损伤食管  
餐后血糖为何比空腹血糖还低?  
春柳也是药  
“排毒”莫滥用 善调饮食好

## 肿瘤标志物高就是癌?

5

2016年第5期

第29卷 总第251期 北京昭光大众健康研究所有限公司 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)

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  
 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: 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: 蜘蛛网www.spider.com.cn  
 持记者证名单:

陈冬牛: K11223301000001  
 冯梅: K11223301000002

## 2016年第5期目次

# CONTENTS

### 卷首语

1 左右命运的人生习惯 /程应峰

### 健康新知

- 4 牢记养肾“三字经”
- 5 92岁金庸长寿秘诀
- 5 人从39岁开始衰老
- 6 “三岁定八十”的真相是什么?
- 7 这4种吃饭方式容易致癌
- 7 小心五种食物带来体臭

### 讲医释药

#### 科学用药

- 8 餐后血糖咋比空腹血糖还低? /王建华
- 9 有些药物不宜热水送服 /彭永强
- 10 过敏性鼻炎的药物选择 /魏开敏
- 11 服用质子泵抑制剂要警惕夜间酸突破 /魏开敏
- 12 高血压患者擅自换药不可取 /张乾
- 13 老年人服药谨防损伤食管 /陈蓉
- 14 外用药使用不当也麻烦 /张乾

#### 百病解说

- 16 肿瘤标志物高就是癌? /思玮
- 19 春季,糖友须防“抑郁”造访 /王建华
- 20 快速改善便秘刮痧方法 /张秀勤
- 22 糖尿病性胃溃疡早防治 /韩咏霞
- 23 心血管病人夜间起床要当心触发心肌缺血 /韩咏霞

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 警惕咳嗽性晕厥 / 韩咏霞
- 24 膀胱颈梗阻: 容易误诊的泌尿系统疾病 / 周一海
- 26 “主动脉夹层”为什么会要命? / 李艳鸣

神农本草

- 27 春柳也是药 / 胡献国
- 28 春临芫荽香 / 胡献国
- 29 春日韭菜赛人参 / 胡献国
- 30 门前一树椿, 春菜不担心 / 田夫
- 30 桃花可美容 / 田夫
- 31 春在溪头荠菜花 / 田夫

就医指南

- 32 嗜好咸菜, 警惕患上“萎缩性胃炎”
- 33 做双眼皮手术, 如何才能快速消肿呢?
- 33 高压氧对治疗头昏头晕有什么作用呢?
- 34 如何防治口腔溃疡呢?
- 35 张嘴发出弹响声, 警惕颞下颌关节紊乱综合征
- 36 孩子长牙晚, 家长该如何处理呢?
- 37 心律失常有“三常态”, 自我监测须“三看”

养生堂

健康月历

38 五月健康月历

自我保健

- 40 步态异常莫儿戏 / 张洪军
- 41 预防老瘦脸 容颜有光彩 / 李佩文

顺时而生

- 42 春天多烦恼 对症好破解 / 张正修
- 43 善调饮食, 黄褐斑不扰 / 张洪军
- 44 “排毒”莫滥用 善调饮食好 / 钱琦
- 46 保健养生, 也重在“主要看气质” / 吕斌
- 48 节制是健康生活的闸 / 张颖辉
- 49 花甲男人, 生活更要重细节 / 刘姿含

祝您长寿

- 50 心理年轻更长寿 / 孙荔
- 51 爱运动的百岁寿星 / 汪文忠
- 52 现代“黄道婆”: 百岁之年顽强挺过病痛关 / 黎淑贞

心灵港湾

情感空间

- 54 中老年夫妻, 花前月下莫缺课 / 刘姿含

- 55 你家谁做主? / 许也

家长里短

- 56 “老少配”婚姻引发的纠纷 / 周一海
- 58 亲爱的, 你在听我说吗? / 思玮
- 59 我家的“不生气”先生 / 黄艳梅

心理解析

- 60 死亡难抵挡 善调心态好 / 戴汉文

健康生活

食之有道

- 62 糖友做饭偷点“懒” 有利降糖方法简 / 董绍军
- 64 小米益睡眠 吃法花样多 / 张正修
- 65 别被柠檬水的神奇功能给忽悠了 / 钱琦
- 66 “新概念”食品 你了解多少? / 钱伟
- 67 春夏之交多吃姜 / 郝金红
- 68 素食健康 重在搭配 / 张继东
- 70 有些食物易惹胃病生 / 张正修
- 71 家中备几块砧板, 才能防止“病从口入” / 李荣

健身休闲

- 72 运动是把“双刃剑” 锻炼不当心梗闹 / 东方
- 74 徒手健身更让您随时随地 / 钱伟
- 76 跳广场舞也要有所节制 / 张继东

居家卫生

- 77 春末夏初清扫居家重细节 / 东方

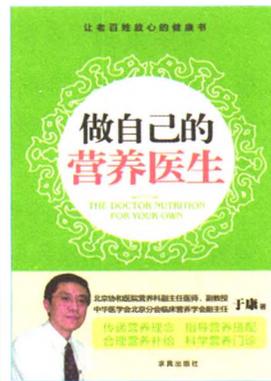
漫画

- 78 足疗养生歌 / 王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 再见吧, 低头症 / 江志强



# 冬牛聊健康

健康道 · 趣分享



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