

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

天热也会突发脑溢血

口腔癌多发 表现形式更多样

老年斑难抗拒，做好预防能延缓

药物基因检测作用大，指导安全用药效果好



7

帮您读懂《中国居民膳食指南（2016）》

2016年第7期

第29卷 总第253期 + 好乐士健康顾问有限责任公司 智慧支持

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7期目次

CONTENTS

卷首语

1 你该怎么“晃悠”？ / 吕斌

健康新知

- 4 六个迹象说明肝不好
- 4 肩痛可能是癌信号
- 5 四种食物排出全身毒素
- 5 百岁宋美龄爱吃两种菜
- 6 每天排便几次才算正常
- 6 高兴过头也会要命
- 7 肾虚到底该怎么补
- 7 男人肚子胖可能和睡眠有关

讲医释药

科学用药

- 8 药物基因检测作用大, 指导安全用药效果好 / 周一海
- 10 老年人睡眠困难与安眠药应用 / 魏开敏
- 11 心绞痛防治的两个“三抗”原则 / 魏开敏
- 12 分清高血糖类型, 合理选用降糖药 / 王建华
- 13 天热易腹泻 滥止会惹祸 / 张乾
- 14 慢性心力衰竭该如何用药? / 海波
- 15 中药汤剂服用有讲究 / 钱振兴

百病解说

- 16 天热也会突发脑溢血 / 邬时民
- 19 陈忠实患舌癌去世, 口腔癌中第一大癌有多可怕? / 思伟
- 20 口腔癌多发 表现形式更多样 / 思伟

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: 任村商务大厦A座1402室
 北京市东安区贞邮局7号信箱
 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)
 本刊网络订购: 蜘蛛网www.spider.com.cn
 持记者证名单:
 陈冬牛: K11223301000001
 冯梅: K11223301000002

- 22 比普通癌症更为可怕的滑膜肉瘤 /黎淑贞
- 24 改善咽喉肿痛的刮痧方法 /张秀勤
- 26 中老年人切莫对“支气管痉挛”掉以轻心 /周一海
- 28 “尿糖阳性”,没您想的那么简单 /王建华

神农本草

- 30 曹操与神龟 /胡献国
- 31 郑灵公与鳖 /胡献国

就医指南

- 32 服用止痛药出现便秘可否吃中药改善状况呢?
- 33 预防带状疱疹,该如何进行饮食调整?
- 33 “老慢支”该如何化痰才好?
- 34 尿频吃白果有效吗?
- 34 “唐筛”≠“糖筛”
- 35 胶囊类药物为何宜用温开水送服?
- 35 家庭消毒慎用紫外线消毒灯
- 36 泳后回家为何也会溺亡?
- 36 儿童湿疹和痱子该如何区别?
- 37 孩子梦游是怎么回事?
- 37 被毛毛虫蜇伤怎么办?

养生堂

健康月历

- 38 七月健康月历

自我保健

- 40 老年斑难抗拒,做好预防能延缓 /张正修
- 41 糖友们,夏日护脚要用心 /董绍军

顺时而生

- 42 酷暑天里,对号入座调生活 /张洪军
- 45 按生物钟生活益养生 /高花兰
- 46 男性近半百,更年期也会惹祸端 /张继东
- 48 补肾调肾莫入误区 /李艳鸣
- 49 “棋圣”聂卫平的“癌”启示 /马媛媛

祝您长寿

- 50 为自己的兴趣而努力,才是真正快乐的退休生活 /黎淑贞
- 52 耄耋老人在苦难中活出精彩 /李艳鸣

心灵港湾

情感空间

- 54 幸福是什么 /一鸣

- 55 最好的孝顺是陪伴 /吕斌
- 55 一个人“输”了,两个人才能“赢” /龚德位

家长里短

- 56 被啃老多年,老人如何去维权 /燕春
- 58 缺乏界限感——家庭关系痛苦的根源 /思伟

心理解析

- 59 远离社交恐惧症要得法 /钱伟
- 60 莎士比亚悲剧人物的心理解读 /李艳鸣

健康生活

食之有道

- 62 帮您读懂《中国居民膳食指南(2016)》 /张继东
- 64 调饮食 促食欲 /张正修
- 65 海滨游 食海鲜,病从口入要设防 /钱伟
- 66 糖尿病患者不妨吃一些膏方零食 /志远
- 68 厨房的小技巧 /一鸣
- 70 多酚类食物,益寿健康的好帮手 /海波

健身休闲

- 72 摆脱“蝴蝶袖”,矿泉水瓶是好帮手 /张乾
- 73 夏季健身的“运动纪律” /刘姿含
- 74 冠心病危害大,合理运动能远离 /钱振兴

居家卫生

- 76 炎热天亲近宠物,更容易患上“宠物病” /思伟

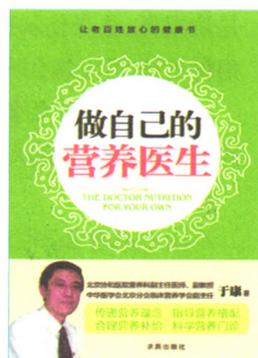
漫画

- 78 健康旅游三字经 /王晓东
- 79 如何预防老年痴呆 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 老来健康勿“标化” /王雪梅



冬牛聊健康

与朋友 · 共健康



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