

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 ■ 北京阳光大众健康研究所近百名权威医药专家 协力打造

药物好不好，究竟看什么？

癌前病变等于癌？

预防老年痴呆 多管齐下效果好

老来跳舞爬山，膝关节弯曲要有度



8

糖尿病+脂肪肝：一对如影随形的坏兄弟

2016年第8期

第29卷 总第254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)

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

2016年第8期目次

CONTENTS

卷首语

1 你点燃生命里的蜡烛了吗? / 杨晔

健康新知

- 4 男人肾虚一分钟自测
- 5 中消协: 七成消费者不满意国内保健食品
- 5 日本长寿老人常吃这道菜
- 6 为何怕老婆的男人寿命长
- 6 夫妻相的形成大有学问
- 7 长寿秘诀只需一个字
- 7 一个部位越大越易早亡

讲医释药

科学用药

- 8 药物好不好, 究竟看什么? / 王建华
- 9 吡嗪帕胺治疗老年收缩期高血压 / 魏开敏
- 10 夏天里腹痛腹泻要对症用药 / 魏开敏
- 12 高龄老人降压治疗的注意事项 / 魏开敏
- 13 夏季皮炎多 莫用抗菌素 / 张乾
- 14 有的糖尿病人不宜口服降糖药 / 邬时民
- 15 治疗感冒重在用对药 / 张洪军

百病解说

- 16 糖尿病+脂肪肝: 一对如影随形的坏兄弟 / 王建华
- 18 晨僵也要警惕风湿性多肌痛 / 韩咏霞
- 19 预防上消化道大出血三项举措 / 韩咏霞
- 20 癌前病变等于癌? / 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。

- 22 癌症并非“深不可测” / 思伟
- 24 更年期综合征的刮痧疗法 / 张秀勤
- 26 戒酒之后, 大伯为何会出现重重幻觉? / 周一海
- 27 咽喉不适, 自我按摩可改善症状 / 李艳鸣
- 28 心律失常重在读懂“心”声 / 黎淑贞

神农本草

- 30 张籍与莲 / 胡献国
- 31 杜甫与白头翁 / 胡献国

就医指南

- 32 夏季, 该如何选择清洁产品呢?
- 32 胆汁反流性胃炎该如何治疗?
- 33 老人经常说梦话, 警惕患上帕金森病
- 34 双下肢不明原因疼痛, 乏力怎么回事?
- 34 如何缓解放疗的后遗症?
- 34 宫颈癌疫苗作用有多大?
- 35 素菜中含嘌呤是否比荤菜少?
- 35 “驱蚊草”名不副实, 中药驱蚊更靠谱
- 36 湿疹非体癣, 两者该如何分清呢?
- 36 喉白斑病会癌变吗?
- 37 肺纤维增殖该怎么办?
- 37 高龄患者如何延缓癌细胞扩散?

养生堂

健康月历

38 八月健康月历

自我保健

- 40 预防老年痴呆 多管齐下效果好 / 钱琦

顺时而生

- 42 夏季易“湿困”, 找到身体排湿口可加速去湿 / 燕春
- 45 夏日天热病多发 / 董绍军
- 46 夏季要善于养胃 / 周一海
- 47 磁疗治百病 多是在忽悠 / 董绍军
- 48 不流汗会影响健康吗? / 吕斌
- 49 老来记忆变差 别忘查查肾 / 郑金美

祝您长寿

- 50 退休老人乐做单车诗人 以诗歌记载人生春秋
用单车丈量生命价值 / 志远

心灵港湾

情感空间

- 54 中年朋友, 别把激情和爱等同起来 / 董芳
- 55 像倪萍那样从容地老去 / 李素珍

家长里短

- 56 “黄昏散”来袭: 如何面对老年婚姻危机? (上)
/ 许圣义 李荣兰

心理解析

- 60 少愠气, 多长寿 / 思伟

健康生活

食之有道

- 62 炎热夏日, 让我们动手做些解热消暑的甜品吧! / 吕斌
- 63 南瓜三种吃法胜过补品 / 思伟
- 64 直接吃冰冻食物, 须提防感染性休克 / 黎淑贞
- 66 榴莲飘香, 购食榴莲有讲究 / 李艳鸣
- 68 厨房里的小技巧 / 一鸣
- 70 酷暑天里健脾滋补食扁豆 / 郑金美
- 71 都市人要抛弃不良的饮食习惯 / 张乾

健身休闲

- 72 老来跳舞爬山, 膝关节弯曲要有度 / 张继东
- 73 酷暑天里不妨赤脚走走石子路 / 张洪军
- 74 “三高”危害大 预防多运动 / 高花兰

居家卫生

- 76 护肤品“毒素” 伤您没商量 / 张继东

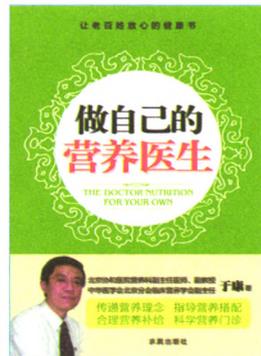
漫画

- 78 运动健身歌 / 王晓东
- 79 中老年人为什么总犯困 / 王晓东

读者俱乐部

读者来稿

- 80 家有潮妈乐趣多 / 钟芳



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