

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

合理使用抗菌药，应对“超级细菌”挑战

保健养生，从点滴生活习惯做起

“抗炎”是防治重大疾病的关键

强健“肌肉泵”，让生命之树常青



宫颈癌疫苗来了，你准备好了吗？

9

2016年第9期

第29卷 总第255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9期目次

CONTENTS

卷首语

1 清晨三个一, 相约到九九 / 璧昭

健康新知

- 4 女性心梗症状不明显, 更应多警惕
- 5 你的睡眠质量合格吗?
- 5 男人这里肿是癌
- 6 身体“缺陷”带给你健康“优势”
- 7 这个症状肯定是肝有问题
- 7 睡多了大脑会早衰

讲医释药

科学用药

- 8 合理使用抗菌药, 应对“超级细菌”挑战 / 李艳鸣
- 10 小心, 您在服用这些药物时需防晒 / 海波
- 12 当心糖尿病偷走您的“性福” / 王建华
- 14 夏秋之交, 如何安全用药? / 周一海
- 15 老年高血压患者降压用药的禁忌 / 魏开敏

百病解说

- 16 “抗炎”是防治重大疾病的关键 / 海波
- 18 宫颈癌疫苗来了, 你准备好了吗? / 思伟
- 22 血糖不高了, 咋还口干、多饮、多尿? / 王建华
- 23 糖尿病患者皮肤为何更容易受伤呢? / 黎淑贞
- 24 老年糖尿病患者要警惕低血糖脑病 / 韩咏霞
- 25 夜尿增多要警惕糖尿病膀胱病变 / 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。

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
 北京市东区安贞邮局7号信箱
 100029
 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: 蜘蛛网www.spider.com.cn
 持记者证名: 陈冬牛: K11223301000001
 冯梅: K11223301000002

26 乳腺增生、落枕的刮痧方法 /张秀勤

28 人老眼病多 调养莫放松 /张正修

神农本草

30 补中益气说二芪 /胡献国

31 健脾消食说二曲 /胡献国

就医指南

32 老慢支病患者该怎么排“痰”才好呢?

33 高血压患者不服降压药肾脏会更受损

34 糖友可选吃什么甜食呢?

34 右腹部痛是啥病?

35 蜂蜜食用方法不同, 保健功效有差异

36 孕妈妈肚子上的“黑线”是什么?

36 服用中药什么时间、温度最合适?

37 老年人流口水是疾病的征兆吗?

养生堂

健康月历

38 九月健康月历

自我保健

40 对号入座轻松下“斑” /董芳

41 养骨还是传统方法好 /张洪军

顺时而生

42 白露时节天始凉 添衣捂肚别赤膊 /钱振兴

43 天气转凉, 注重保健防病扰 /钱伟

44 保健养生, 从点滴生活习惯做起 /张继东

46 花钱“买”健康 谨慎莫乱来/董绍军

47 经久不衰的养生术——叩齿、吞津 /张正修

48 “宿便”是自撰 莫再被忽悠 /董芳

50 睡眠与血糖互相影响, 每天睡眠不可少于6小时

/海波

祝您长寿

52 数十年前因病退休, 而今锻炼成为“健身达人”

/黎淑贞

心灵港湾

情感空间

54 你熟悉妻子的手吗? /旗王

55 种下一片花海送给你 /刘庆明

家长里短

56 “黄昏散”来袭: 如何面对老年婚姻危机? (下)

/许圣义 李荣兰

59 夫妻也需要合适的“距离” /钱伟

心理解析

60 “疾病恐惧”心难安 /张乾

61 要防“软瘾”缠上自己 /钱伟

健康生活

食之有道

62 初秋时节谨防食物中毒 /高花兰

64 癌症患者别拒绝海鲜 /张继东

65 食糖过量危害大 /钱伟

66 厨房里的小技巧 /一鸣

68 清淡优雅说丝瓜 /张继东

69 常吃鲜玉米 抗衰能添靓 /张正修

70 不吃肥肉就能有效控制高脂血症吗? /黎淑贞

健身休闲

72 强健“肌肉泵”, 让生命之树常青 /张洪军

74 健身误区多 规避很重要 /张乾

居家卫生

76 厨房污渍, 主妇应对妙招多 /钱琦

77 认识药妆化妆品 /张继东

漫画

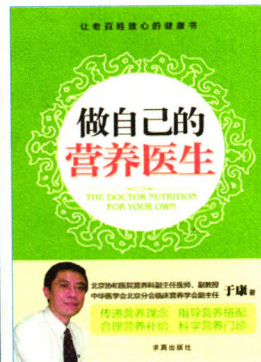
78 免费健康自测法 /王晓东

79 这些事医生从来不做 /王晓东

读者俱乐部

读者来稿

80 “老了睡不着”并非全正确 /陶绍教



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