

相约健康

02

2017丁酉年

第30卷 总第260期

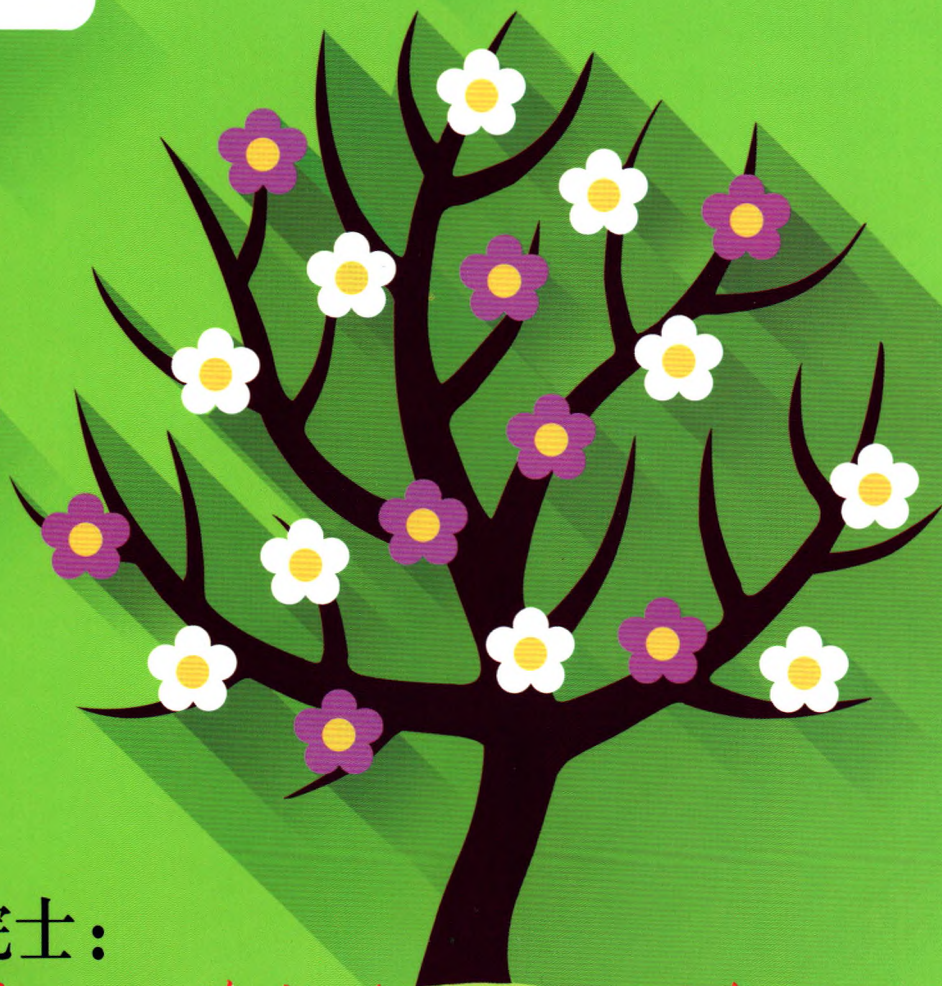
■ 著名健康教育专家洪昭光教授 倾心主编 ■ 北京昭光大众健康研究所近百名权威医药专家 协力打造

一份送给家人和友人的健康关爱

常吃此菇，养生靠谱

提防晚餐陷阱，健康生活有保障

活学活用乾隆皇帝的养生经



王陇德院士：

为什么不花点时间关心下自己的健康呢？

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: 010-64425272
E-mail: xyjk2016@sina.com
网址: www.hollox.com.cn

国内订阅: 全国各地邮局
出版日期: 每月1日(月刊)

持记者证名单:

陈冬牛: K11223301000001
冯梅: K11223301000002

2017年第2期目次

CONTENTS

健康寄语

1 健康是一种文化 / 陈冬牛

冬牛聊健康

4 常吃此菇, 养生靠谱

6 为姚贝娜、傅彪治病的名医终于站出来讲真话了!

本刊特稿

6 为什么不花点时间关心下自己的健康呢? / 王陇德

合理膳食

10 提防晚餐陷阱, 健康生活有保障 / 周一海

13 吃水果, 这些问题你再清楚了吗? / 海波

14 初春家常菜 营养益家人 / 张乾

16 养生馆里的仿荤素菜莫常吃 / 钱伟

17 选择食物别只考虑营养成分 / 张洪军

18 蜂蜜里的大学问 / 韩沐真

适量运动

20 活学活用乾隆皇帝的养生经 / 钱振兴

23 晨练前后进食有讲究 / 刘姿含

24 3分钟健身: 21天塑造全新的你(5)

心理平衡

家长里短

26 莫和别人比子女 / 张洪军

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。

心理解析

- 28 常有无名火 疾病登门扰 / 卢帆
29 要当心微信成瘾缠身 / 董绍军
30 家人关系是诱发心理疾病之主因 / 李艳鸣
32 网络心理测试千万别当真 / 周一海
33 别在怒火中犯下大错
——生气时最不该做的7件事 / 钱伟

养生有道

顺时而生

- 34 初春时节女性健康讲究多 / 董绍军
35 乍暖还寒时, 养肝护心防春寒 / 钱振兴
36 中老年人偏胖些益健康 / 张洪军
37 民间养胃方法靠谱吗? / 高花兰
38 读懂保健品 谨慎防上当 / 郑金美
40 善调生活, 老人越活越年轻 / 张正修
41 初春盗汗多发时 找准原因中医调 / 董绍军

居家卫生

- 42 春暖花开宠物躁 / 张洪军

养生漫画

- 44 人体使用三字经(一) / 王晓东
45 人体使用三字经(二) / 王晓东

祝您长寿

- 46 九旬老爷爷快乐献血近80次 / 卢帆
48 九旬抗战女战士, 一心痴迷学外语 / 海波

自我保健

- 50 要防骨质疏松在无声无息中伤害您 / 张乾
52 老来难入眠 应对要得法 / 刘姿含
53 单纯性脂肪肝不需服药 / 韩沐真
54 初春要防急性腰腿痛缠身 / 卢帆
55 痛风常扰, 管好嘴巴降尿酸 / 思伟

讲医释药

百病解说

- 56 春来细节入手防肺炎 / 董芳
57 无痛感的心梗更可怕 / 钱振兴
58 得了糖尿病 心脏易“痛苦” / 郭时民

- 59 别把常说错话当儿戏 / 钱伟
60 老慢支剧咳时要警惕咳嗽性晕厥 / 魏开敏
61 6种微创手术治疗尿石症, 你该选用哪一种呢? / 一鸣
62 浅谈老年糖尿病治疗的特殊性 / 王建华
63 血糖降下来以后, 降糖药能否停用? / 王建华
64 改善大脑疲劳、头晕的刮痧疗法 / 张秀勤

AMP健康管理

- 66 控制血糖 享受健康 / 王丽娜

科学用药

- 68 维生素你用对了吗? / 李艳鸣
70 用药须谨慎, 重复超量危害大 / 思伟
71 用好家庭药箱里的药 / 张乾

传统中医

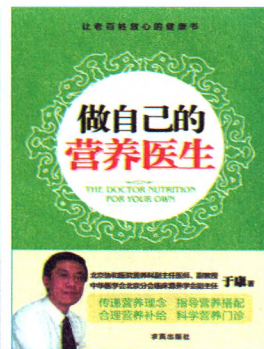
- 72 鸡年说鸡药 / 胡献国
73 食鸡有讲究 / 胡献国

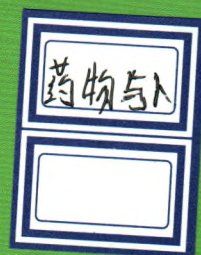
就医指南

- 74 帕金森病患者进行脑起搏器手术有讲究
75 老人味从何而来呢?
75 髌骨骨折如何康复?
76 检测血糖, 不可随意追加滴血量
76 糖尿病腿痛啥原因?
77 房颤患者服用华法林需要注意些什么?
77 怎么治疗“炎症性肠病”?
78 如何合理应用止痛药?
78 孕吐需要就诊吗, 又该如何治疗?
79 宝宝黄疸究竟与胆红素脑病有何关联呢?

经验交流

- 80 外公的“三搓”养生功 / 卢帆





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