

# 相约健康

# 03

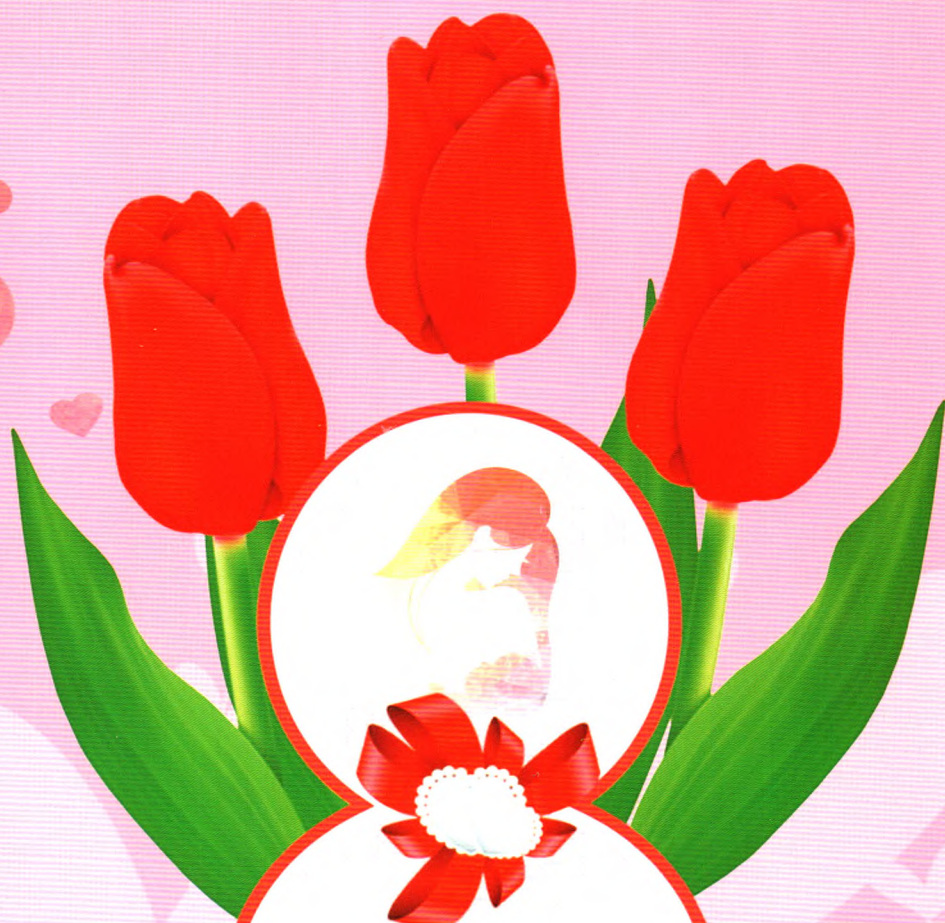
2017丁酉年

第30卷 总第261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

惊蛰时节，“升阳”食物宜常吃  
人的器官衰老退化时间表  
112岁周有光谈长寿



用心保养，女性一生莫懈怠

## 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  
北京市东城区安贞邮局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3期目次

# CONTENTS

### 健康寄语

#### 1 游戏人生, 相约久久 / 璧昭

### 冬牛聊健康

#### 4 人的器官衰老退化时间表

#### 6 刷牙, 你会吗? 不一定!

#### 8 百家争鸣, 所有“养生”都是徒劳的?

### 合理膳食

#### 10 惊蛰时节, “升阳”食物宜常吃 / 刘姿含

#### 11 美味又滋补的妈妈菜——黄花菜炖猪肉 / 周一海

#### 12 春日里素菜当家益处多 / 董绍军

#### 13 切记: 有些蔬菜不可“贪鲜” / 思伟

#### 14 春季感冒多 食疗效果好 / 钱琦

#### 15 糖友也能吃饱肚子 / 刘姿含

#### 16 莫待口渴才饮水 / 张洪军

#### 17 最宜做早餐的食物 / 一凡

#### 18 读懂茶香 / 卢帆

### 适量运动

#### 20 动脉硬化者坚持锻炼益处多 / 君安

#### 22 人老多闲眠, 有些活动宜常做 / 韩沐真

#### 23 春暖花开 树林中走走情趣多 / 董芳

#### 24 3分钟健身: 21天塑造全新的你 ⑥

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。

## 心理平衡

### 家长里短

- 26 老年再婚考虑的问题很实际 / 黎淑贞  
28 妻比夫赚钱多, 夫竟要离婚摆脱窘态 / 周一海  
29 放松心情小良策 / 卢帆

### 心理解析

- 30 母亲总对女儿看不惯且经常指责是何因? / 李艳鸣

## 养生有道

### 顺时而生

- 32 “春季病”来临, 预防有招术 / 卢帆  
35 用心保养, 女性一生莫懈怠 / 高花兰  
38 传统养生方法多 用对才会有效果 / 钱振兴  
39 老来养生的“小九九” / 星辰

### 居家卫生

- 40 又到巧妇藏冬衣时 / 韩沐真  
41 春季过敏多 巧妙应对好 / 兰香

### 养生漫画

- 42 喝水与健康 / 王晓东  
43 心理保健歌 / 王晓东

### 祝您长寿

- 44 八旬奶奶乐趣多 / 黎淑贞  
46 112岁周有光谈长寿: 不要整天老想着怎么养生 / 卢帆

## 自我保健

- 48 女性保养要因年龄而异 / 董绍军  
50 湿气伤脾胃 祛除要得法 / 董芳  
52 老年养肾, 规避误区很重要 / 张洪军  
54 读懂高血压益处多 / 钱振兴  
55 惊蛰时节, 乍暖还寒重防病 / 高花兰

## 讲医释药

### 百病解说

- 56 抓紧急救的“黄金4分钟” / 思伟  
58 中风因素多 避免有方法 / 高花兰

- 59 糖友腿痛莫自疗 / 星辰  
60 春季湿邪重, “串腰龙”好扰人 / 君安  
62 别以为阴道炎是年轻女性的专利 / 钱伟  
63 心脑血管疾病爱伴绝经女性 / 钱振兴

### AMP健康管理

- 64 动起来 坚持下去就会有收获 / 王丽娜

### 科学用药

- 66 规范胰岛素注射, 应该怎么做? / 王建华  
68 春暖易咳嗽 用药避误区 / 兰香  
69 老年人腹泻别急着用抗生素 / 张洪军

### 传统中医

- 70 四大美人与美食 / 胡献国

### 就医指南

- 74 宝宝拉绿色大便, 这正常吗?  
74 绝经期尿路为何会反复感染?  
75 应对足底筋膜炎有哪些办法呢?  
75 桑叶能帮助降压吗?  
76 腹膜透析患者该如何洗澡呢?  
76 如何应对动脉粥样硬化斑块?  
77 肿瘤病人该如何调整睡眠呢?  
78 经常头汗多是怎么回事?  
78 焦虑需要治疗吗?  
78 中风患者何时针灸好?  
79 低钠血症该如何治疗?

## 经验交流

- 80 捶背和背撞墙 / 刘绍义



# 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