

中年健康顾问 老年长寿之友

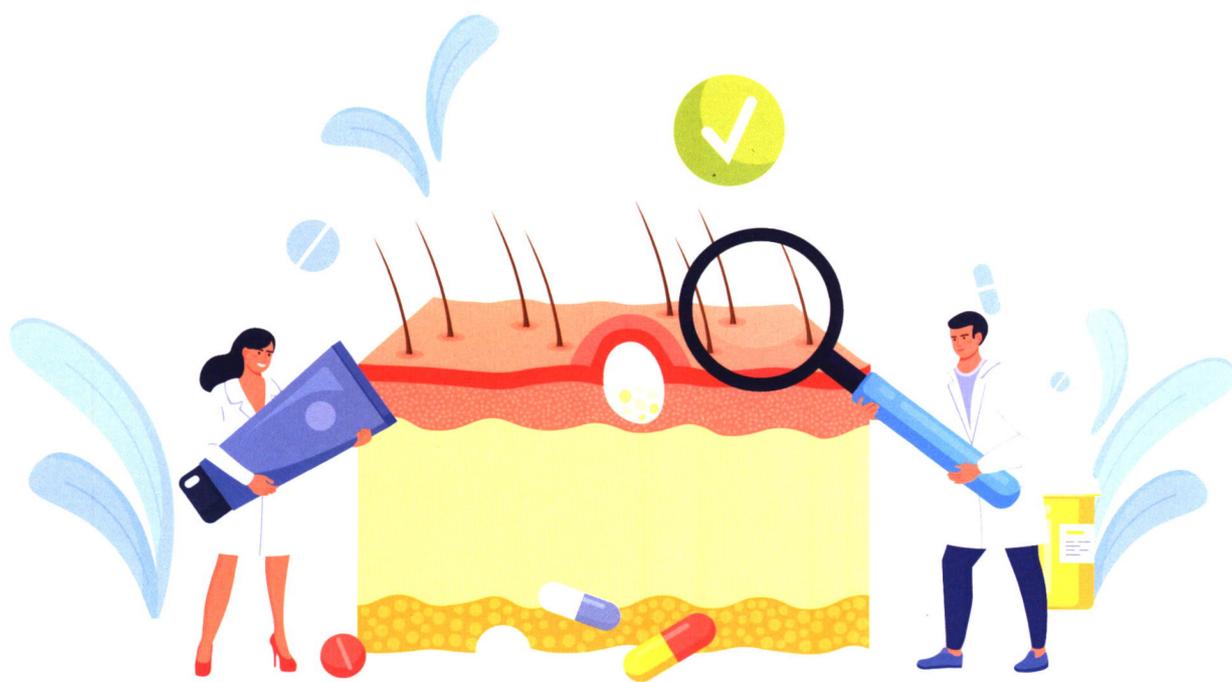
QK2249288

中老年保健

主管：国家卫生健康委员会
主办：中日友好医院
卫生部医药卫生期刊优秀奖

2023/1

总第 351 期



解惑湿疹的防与治

让“冻结”的肩膀“融化”

咳嗽用药，您选对了吗？

胆囊结石常见高发 谨慎防治有利健康

新春家宴

扫一扫关注微信公众号



ISSN 1002-7157



9 771002 715001

邮发代号：82-221

中老年保健

1986年9月创刊
2023年第1期总第351期

主管：国家卫生健康委员会
主办：中日友好医院
(www.zryhyy.com.cn)
医学顾问：(按姓氏笔画排)
朱亚明 沈渔邨 陈孝曙
张佐良 周舒 柳宗游
耿德章 徐彤 葛秦生
社长/主编：顾洪彬
执行主编：陈志华
编辑部主任：魏建丰
执行编辑：贾雪莹 徐罡
美术编辑：果果
助理编辑：吴越
编辑出版：《中老年保健》杂志社
地址：北京市朝阳区和平街北口
中日友好医院内
邮政编码：100029
编辑部：010-64216645
(E-mail:zlnbj@sina.com)
(E-mail:zhlnbj@263.net)
发行部：010-64289003 64284311
(E-mail:66faxing@sina.com)
广告部：010-64289003
(E-mail:yanhan@vip.sina.com)
印刷：北京博海升彩色印刷有限公司
国内发行：北京报刊发行局
订阅处：全国各地邮局
邮发代号：82-221
刊号：ISSN1002-7157 CN11-1015/R
国外发行：中国国际图书贸易公司
(北京399信箱)
国外发行代号：6414M
广告登记证：京朝市监广登字20170132号
出版日期：每月1日
订阅价：10.00元



微信公众号：zlnbjzz

敬告本刊作者

- 1 本刊稿件一律不退，敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起，3个月未得到录用通知，方可另行处理(约稿除外)。
- 2 根据需要，本刊刊登的稿件(文、图、照片等)将在本刊微信公众号传播宣传，所付稿酬已包含微信公众号传播使用费。
- 3 凡投寄本刊之稿件，请勿一稿多投，否则本刊拒付稿费。
- 4 对于上述合作条件若有异议，请在来稿时声明，否则将视作同意。
- 5 如发现有印装质量问题，请与印刷厂直接联系退换。
电话：010-87226929

卷首语

01 祝福新年幸福、安康 一言

专家谈保健

- 08 不可忽视的肺间质性疾病(上) 黄铁群
- 10 心脏“动力”不足怎么办?——谈谈心衰的防治 高焱莎
- 12 让“冻结”的肩膀融化 李石良



特别策划

- 14 解惑湿疹的防与治 李铭
- 15 认识湿疹
- 16 湿疹问与答

健康话题

- 24 糖尿病知识问答 李照青
- 26 咳嗽用药，您选对了吗? 姜晓鑫 鞠海
- 28 胆囊结石常见高发 谨慎防治有利健康

刘立国 谭海东

目次 Contents

运动与健康

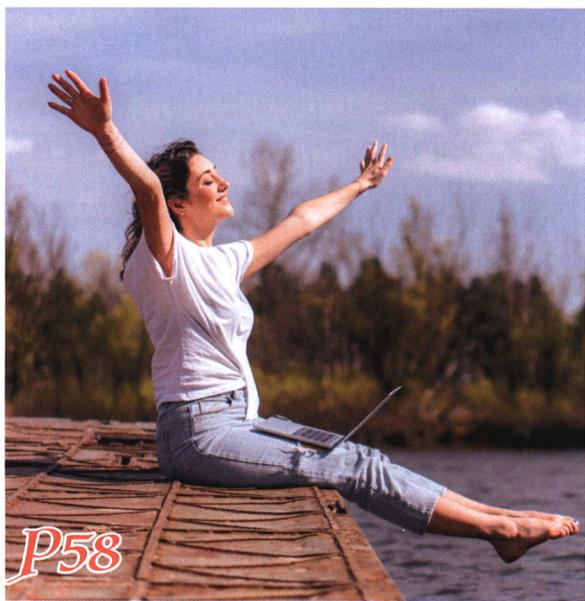
- 32 《国家体育锻炼标准》——助您了解自己的
身体素质(一) 李志锋
- 35 老年健脑操(一) 许笑天
- 36 居家运动——下背部练习(高级篇) 李炎

饮食与健康

- 38 新春家宴 王云
- 41 坚果珍品——松子 李心平
- 44 控血糖——饮食全攻略(上) 范志红
- 46 甲状腺疾病患者可以吃十字花科蔬菜吗?
帅瑛
- 47 便秘的营养防治小知识 马小陶

潇洒夕阳

- 50 百岁人民艺术家秦怡的养生故事 玲珑



- 52 环巢湖：串起风光放飞心情 方华

心理·情感

- 56 这个年我该怎么过? 董薇
- 58 保健从调整好情绪开始 马志国

轻松一刻

- 31 猜灯谜+数独游戏+找不同
- 61 剪纸 兔年吉祥 张标

信息资讯

- 04 国家药监局关于修订阿仑膦酸钠制剂说明书的公告
- 05 国家药监局关于修订板蓝根注射液说明书的公告
- 06 饮酒增加癌症风险有亚洲证据等 4 则
- 48 观赏“游鱼”益处多等 8 则

读编往来

- 62 我为《中老年保健》提建议 孙锦希
- 63 《中老年保健》健康知识问答 2022(四)

广告目录

- 64 杂志铺
- 封二 娇本品牌系列
- 封三 公益广告
- 封底 《中老年保健》征订启示

国家卫生健康委员会主管

中日友好医院主办

中老年保健

中年健康顾问 老年长寿之友

专家解读 通俗易懂
科学严谨 大爱有方

全国各地邮局均可订阅

邮发代号：82-221

定价：10元/本

全年定价：120元/年



扫码订阅

