

倡导科学文明生活方式 介绍实用养生保健知识

ISSN 1003-4242  
CN 32-1051/R

# 祝您健康

## ZHU NIN JIANKANG



★ 祝您健康杂志  
每天一篇健康热点



★ 凤凰健康学苑  
专家讲解抢先看

主管：江苏凤凰出版传媒股份有限公司  
主办：江苏凤凰科学技术出版社有限公司

01/2024

总第766期

### 手脚冰凉可能没那么简单 P6

### 手指遇冷就变色, 小心风湿免疫病

——认识雷诺现象

### P14

邮发代号：28-33

ISSN 1003-4242



9 771003 424247



# 1980年创刊

倡导科学文明生活方式 · 介绍实用养生保健知识

# 祝您健康

ZHU NIN JIANKANG

ISSN 1003-4242

CN 32-1051/R

## 2024年第01期

## [总第766期]

2024年1月1日出版 No.440

主 管：江苏凤凰出版传媒股份有限公司  
主办、出版：江苏凤凰科学技术出版社有限公司  
编 辑：祝您健康杂志社

主 编：董 玲  
策划编辑：周逸宁  
责任编辑：池志恒  
销售总监：吴 艳  
新媒体总监：朱菁菁  
新媒体编辑：李思悦  
美术编辑：袁崇乐

地 址：南京市湖南路1号B座21楼  
(邮编210009)  
电 话：(025) 83204252(发行与广告部)  
电子邮箱：zhnj0088@sina.com

邮发代号：28-33  
国外刊号：M712  
发行范围：公开  
定 价：10.00元  
发 行：江苏省邮政公司  
零 售：各省、市邮局报刊零售公司  
准予广告发布登记编号：广登32010000122  
印 刷：江苏凤凰新华印务集团有限公司

《祝您健康》数字版：  
龙源期刊网、博看网、中邮阅读网

《祝您健康》合作媒体

现代快报

ZAKER南京

美篇

江苏健康广播  
FM100.5/AM846

丁香医生  
WWW.DXY.COM

健康时报  
人民日报社主办

新榜  
NEWRANK.CN

# 目次 CONTENTS

## 特别策划

- 6 本刊视点 手脚冰凉可能没那么简单 池志恒  
10 专家谈病 厥逆证，看中医如何破冰 程祯祯  
14 手指遇冷就变色，小心风湿免疫  
病——认识雷诺现象 付 阳、刘 源

## 养生益寿

- 17 养生有道 别再用暖身给喝酒找借口 苏 奔  
19 冬季要通络，拍背升阳气 武馨冉  
21 名医养生 跟着名医益肾元 夏 靖、朱勉生

## 防病强身

- 25 疾病防治 易被误诊的9种疼痛 杨 璞  
28 8旬老人反复高热竟是心脏“生锈”了 章 琛  
30 动脉瘤——叫瘤不是瘤，却比瘤危险 李其云  
32 心理疏导 老人购物也疯狂，从众心理要不得 王惠茹  
34 小大夫漫画 一个小感染，怎么就变成心肌炎了？  
这些症状一定要重视 潘俊杰

## 饮食营养

- 36 吃出健康 高龄老人的膳食宝典 王 卉  
38 人体健康缺“硒”不可 郑访江

## 本刊专家委员会

- 卜行宽** 南京医科大学第一附属医院  
耳鼻咽喉科主任医师 教授
- 马文珠** 南京医科大学第一附属医院  
心内科主任医师 教授
- 王学浩** 中国工程院院士  
南京医科大学第一附属医院  
肝脏外科主任医师 教授
- 王 淦** 南京大学医学院附属鼓楼医院  
心胸外科主任医师 教授
- 阮长耿** 中国工程院院士  
苏州大学医学院 教授
- 邱蔚六** 中国工程院院士  
上海交通大学口腔医学院 教授
- 杨秉辉** 复旦大学附属中山医院  
主任医师 教授
- 胡勤刚** 南京大学医学院附属南京口腔医院  
院长 主任医师 教授
- 赵仲龙** 中国健康教育协会 副秘书长
- 钟世镇** 中国工程院院士  
南方医科大学临床解剖学研究所 所长
- 唐传俭** 南京中医药大学 教授
- 鲁龙光** 南京医科大学附属脑科医院  
医学心理科主任医师 教授
- 蔡云清** 南京医科大学营养与食品卫生系  
主任 教授
- 戴尅戎** 中国工程院院士  
上海第九人民医院临床医学院 院长
- 鞠 躬** 中国科学院院士  
第四军医大学神经科学研究所 所长

## 敬告本刊作者

1. 本刊欢迎来稿。来稿须保证作品著作权的完整性，文责自负，勿抄袭他人稿件或一稿多投，否则本刊将拒付稿费。投稿后3个月内未有答复者，稿件可另行处理。
2. 对准备采用的稿件，本刊将根据实际情况，在不违背作者本意的情况下，适当修改。不同意者请在来稿时声明。
3. 稿件在本刊发表后，视同作者授权给本刊处理有关著作权事宜。凡以转载、转摘、复制、翻译等方式使用该作品者，须征得本刊同意，并注明转自或摘自本刊，注明作者姓名，并向作者支付稿酬，否则将追究其侵权责任。
4. 本刊所付作者的稿酬，已包括祝您健康杂志社制作的纸介质及数字形态产品的稿酬。且本刊有权或授权合作伙伴对文章再次使用。
5. 凡向本刊投稿者，即表示同意上述条款。

本刊法律顾问：  
联盛律师事务所

## 生活保健

- 40 **生活之友** 让运动成为老年人的“睡眠良助”  
麦润汝、徐碧云
- 42 打嗝不止试试这些办法 顾峥嵘
- 44 天冷足浴不当小心反伤身 孙 红
- 46 **含饴弄孙** 5种推拿按摩方法预防小儿冬季感冒 谭小华
- 48 9个食养方助力孩子成长 杨 璞
- 51 **乐活养生** 笑谈长寿，健康百年——《祝您健康》  
杂志乐活养生征稿活动
- 52 学会与慢相处 陶诗秀
- 53 **百姓话题** 有一种爱是向下 鲍海英
- 54 **神游天下** 巍巍太行 王风英
- 56 **好书荐读** 生命的守护者：免疫、癌症与治愈之道

## 健康广角

- 57 **人体奥秘** 生气时身体各器官遭受的“惩罚” 仇上斌
- 59 **医生手记** 像花一样的女孩 黄建林
- 61 **环球资讯** 罹患硅肺病工人数量激增，澳大利亚成  
首个禁用工程石材国家 // 生物疗法能控  
制哮喘重症 // 本次流感季美国流感死亡  
病例超 2000 例

# 益生菌：未来的“疫苗”

人类肠道平均7—8米长，小肠长约5—6米，大肠为1.5米，皱褶展开面积达200平方米。是身体毒素的主要源头。

肠道是人体最大的微生态系统，共有500多种菌群生活在其中，掌管着人体70%以上的免疫功能。

当益生菌能够主动维持好这个平衡，人体就会免受很多疾病的困扰。因此，益生菌被誉为“未来的疫苗”。日常饮食中，益生菌很难得到有效补充，故及时补充益生菌，可以帮助提高抵抗力。

世界粮农组织 (FAO) 和世界卫生组织 (WHO)：益生菌是活的微生物，通过摄入足够数量，对宿主起有益健康的作用。

欧洲食品与饲料菌种协会 (EFFCA)：益生菌是活的微生物，通过摄入足够数量，对宿主产生一种或多种特殊且经论证的功能性健康益处。

- ✓ 16种益生菌
- ✓ 2次8层包埋技术
- ✓ 5种益生元
- ✓ 添6种专利技术活性菌粉

副干酪乳杆菌JLPF-176 发明专利：ZL202110066239.9	罗伊氏乳杆菌JYLB-291 发明专利：ZL202111566079.0	干酪乳杆菌L.Casei21 发明专利：ZL202110242478.5
乳双歧杆菌JYBR-190 发明专利：ZL202110803579.5	两歧双歧杆菌BB-20 发明专利：ZL202110860480.9	长双歧杆菌JBLC-141 发明专利：ZL202110227019.X

## 康乃健益生菌冻干粉

产品类型：固体饮料 产地：安徽·亳州 规格：5克/袋×30袋

配料：低聚异麦芽糖、低聚果糖、麦芽糊精、低聚木糖、菊粉、复合益生菌冻干粉（嗜热链球菌、短双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、发酵乳杆菌、格氏乳杆菌、瑞士乳杆菌、青春双歧杆菌、乳酸乳球菌乳酸亚种、乳酸片球菌、戊糖片球菌、乳双歧杆菌JYBR-190，两歧双歧杆菌BB-20、长双歧杆菌JBLC-141、干酪乳杆菌L.Casei21、副干酪乳杆菌JLPF-176、罗伊氏乳杆菌JYLB-291、棉子低聚糖

食用限量：菊粉≤15克/天；低聚木糖≤3克/天；棉子低聚糖≤5克/天 不适宜人群：婴幼儿

食用：每天1-2次，每次1-2袋；37℃以下温水冲泡或直接口服 注：本产品不能替代药品

1盒30袋大包装

秒杀价

39元/盒

10盒起

市场价

¥299/盒



全国热销

《祝您健康》指定读者俱乐部商城 优质低价 省钱省心  
咨询热线：400-117-5180（免长途费） 微信商城：（扫码）

