

2017

POPULAR



MEDICINE

大众 医学

合订本

上海科学技术出版社

2017

POPULAR



MEDICINE

大众 医学

合订本

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

2017年《大众医学》合订本 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5478-3798-6

I. ① 2… II. ① 大… III. ① 医学-基本知识 IV. ① R

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第275164号

《大众医学》2017年合订本

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn)

开本889×1194 1/16 印张60 插页1

字数 1440 千

2018年1月第1版

2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3798-6/R.1505

定价: 70.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

《大众医学》 是一块干净的科普宝地

作者简介



张金哲，中国小儿外科主要创始人之一，首都医科大学附属北京儿童医院教授，中国工程院院士。张金哲院士医术精湛，医德高尚，为我国的小儿外科事业倾注了毕生心血，被誉为“中国小儿外科之父”。

张金哲

1952年，我加入了医学科普作家协会。那时重点宣传的是战伤自救知识，我也常在报刊上写一些短文，很受群众欢迎。同时，我还有一个重要任务是创办我国的小儿外科专业。新专业要获得群众的认可，非常需要科普宣传。于是，我写了些介绍小儿外科的短文，遍寻报刊发表。《大众医学》的出现，引起我很大兴趣，她的办刊方向与内容正好符合我的需要。

此外，客观上也有个偶然的机缘促进了我们的长期合作。二十世纪七八十年代，我担任中华医学会科普委员会副主任委员（主任委员傅连璋先生已故），听学会的其他同志谈起科普工作，都说《大众医学》办得好，水平高，应该支持其发展。受中华医学会的委托，通过《大众医学》创刊人裘法祖教授的介绍，我走访了上海科学技术出版社，并转达了中华医学会对《大众医学》的关怀。此后，编辑部有个负责同志一直与我保持联系。

后来，我就任中华医学会小儿外科分会主任委员。为了宣传新兴的“小儿外科”工作，我成了《大众医学》的写稿人。我的稿件送去必登，有时杂志也反映一

些群众的问题，要我写点东西，我也是“有招必应”。

60年来，小儿外科从一个鲜为人知的新兴学科迅速发展壮大，目前已是家喻户晓。2000年，我获得了国际小儿外科最高奖项“丹尼斯·布朗”金奖，该奖为国际小儿外科界最高成就奖。正如周恩来总理所说的那样，把知识交给群众，才是力量。我想，《大众医学》在这里肯定起了具有一定影响力的宣传作用。

现代科学的传播，必须依靠“知识群体”。《大众医学》的读者正是广大知识群体，宣传的内容以先进的科学理论与科学技术为主。知识群体的带动与再传播，才使全民思想科学化、现代化。

我曾见到有的患儿家长拿着《大众医学》对我说：“我已经照杂志上说的做了，效果很好！”也有医生同事向我反映：“我们没有时间向家长详细讲解，我介绍他们看《大众医学》上你的文章。”这就是《大众医学》在群众中反馈的具体实例。同时，这也从另一个角度反映部分群众需要的知识与技术，医生本人没有机会亲身体验，专业书及课堂上也不曾涉及（例如小儿怎样使用开塞露等）。《大众医学》的内容与深度，正好满足这些需求。

健康与医疗是每个人都关心的问题。由于医学是从经验医学与神秘医学（巫医）开始的，人类至今仍对一些疾病不了解、治不好，医学的神秘性仍未完全摆脱。不少患者病急乱投医，各种偏方、秘方、神方，五花八门，令不少老百姓受骗、受害。

净化医学科普阵地，是我们临床医生分内的事。我现在虽然仍看门诊，但毕竟年龄大了。后起之秀们医疗任务太重，看一个患儿只有几分钟，没有时间和病家细谈，科普工作更是排不上日程。其实，在一线工作的医务工作者，针对每天遇到的实际问题，每年写两三篇短文，负担也不算重。群众需要医学科普，你不肯写，有些“伪医”就会乘虚而入，误导群众，损害医学科普宣传的声誉。如果医生拱手让出科普阵地，将会是什么后果？《大众医学》是一块干净的医学科普宝地，需要我们更多的同道努力保卫她的辉煌与声望，充分利用这块阵地，使她不断发扬光大，永远为人民健康保驾护航。PM



特
关
别
注

晒心愿, 享妙计, 健康新一年

他们是医学专家, 是大众的医学顾问, 也是芸芸众生一份子。

他们中有忙人、闲人, 有懒人、胖人, 也有“三高”人。

他们和普通人一样渴望母慈子孝、家庭幸福、事业有成, 只是比普通人更深知这一切的基础, 是“健康”二字。

忠于医职、热爱生活、热心科普的他们怎样规划新年健康? 怎样关照自己和家人?

让我们分享真实心路, 畅想美好明天, 一起走进更健康的2017年!



扫描二维码
关注大众医学



大众医学
微信二维码

健康随笔

- 1 《大众医学》是一块干净的科普宝地 / 张金哲

资讯分享

- 4 人人享有健康, 一切为了健康等

活动看板

- 5 冬季养生正当时:
《大众医学》举办“冬令进补”讲座

特别关注

- 6 晒心愿, 享妙计, 健康新一年
/ 陈晓东 马冠生 闫杰 陆颖理
石宏成 高芹 许樟荣 冯明 陈四清

大众话题

- 16 “腰突症”的正确“打开”方式 / 房敏

专家门诊

【指南解读】

- 18 《中国成人血脂异常防治指南
(2016修订版)》解读:
值得关注的6大创新、10大要点
/ 陆国平

【爱肝联盟】

- 22 有些黄疸未必来自肝炎 / 汪明明

【儿科医生说】

- 23 产检发现胎儿肾积水怎么办
/ 孙瑜博 汤梁峰

【心脑血管健康】

- 24 颈动脉有斑块能不能按摩 / 薛冠华

【糖尿病之友】

- 25 糖尿病会“传染”吗 / 王卫庆

【特色专科】

- 26 尿失禁: 用动态尿动力检查找病因
/ 文建国 朱文 贾亮花
- 28 胆囊炎为何“青睐”中年肥胖女性
/ 马振增 陆伦根

- 29 胃轻瘫: 难诊断的胃疾病 / 任宏宇
- 30 健康过节, 提防酒后低血糖 / 童朝阳
- 31 不容小觑的药物过敏 / 骆肖群
- 32 间质性肺病: “中西医结合”疗效好
/ 熊旭东 杨丽梦

- 33 腰腿痛: 莫忽视“椎管狭窄” / 徐建广
- 36 非急症 请勿看急诊 / 王 轲 秦海军

【癌友俱乐部】

- 34 有一种乳腺增生需警惕癌变
/ 黄乃思 吴 昊

营养美食

【新兴食尚】

- 37 风情小食, 吃出老故事与细心思 (四)
蜂蜜柚子茶 / 佟 霞 李艳玲

【老马解毒】

- 38 万物皆有“毒” 关键在剂量 / 马志英

【吃的学问】

- 40 “臭”美食的“不凡”征程 / 钱建亚
- 41 冬季强筋健骨 预防骨质疏松症
/ 孙姗一

- 42 我的食疗经: 从“博亲一乐”到
“食养全家” / 辛 宝

【美食秀】

- 44 节气美食之大寒篇: 寒气逆极,
足食强身 / 李纯静 孙丽红



品质生活

【预防】

- 46 吸烟: 伤肺更“伤心” / 缪 隼 鲍萍萍
- 47 专家支招: 白领三大常见病“防治有道”
/ 程黎明 嵇庆海 陆劲松
- 48 冻疮年年发, 怎么防治 / 唐苏为 谢韶琼

★ 邮局订阅: 邮发代号 4-11

★ 网上订阅: www.popumed.com (《大众医学》网站)
<http://item.zazhipu.com/2000399.html> (杂志铺网站)

★ 上门收订: 11185 (中国邮政集团全国统一客户服务)

★ 本社邮购: 021-64845191 / 021-64089888-81826

★ 网上零售: shkxjcsbs.tmall.com (上海科学技术出版社天猫旗舰店)



【红颜】

49 血脂突变在“更年期” /程蕾蕾

【宝贝】

50 新生儿护理7大要点 /林珍



【旅行中的健康】

52 人在旅途, 消化道最脆弱
/陈柳莹 陆伦根

【心事】

53 克服社交焦虑: 莫为担忧而担忧
/刘明矾 江莹

54 酒精依赖: 伤人伤己又伤家
/宝家怡 张蕾 赵敏

【性事】

56 “子肖前夫”真的有科学道理吗?
/姚德鸿

57 男人骑车: 好处多还是坏处多 /潘建军

【孕事】

58 脐带绕颈会否致命 /陈焱

传统养生

【保健】

60 迷你呼吸法, 助你入眠 /贾跃进

【养生古训】

61 不以害生, 养生之谓也 /李其忠

【名中医经验谈】

62 中医艺术的灵感和乐趣 /沈自尹

好医生

64 樊嘉: 一位医者的仁心大爱 /黄意

健康卫士

【医患之声】

63 新年伊始, 渴盼医患新貌 /汪明明

【大众导医】

68 冬春季如何预防麻疹等 /郭威等

【健康城市】

69 肺气肿“催”我与烟“绝交” /王丽云

【谣言粉碎机】

70 “酸性体质”会导致癌症吗? /凌轶群

70 服“生男妙药”, 可生男婴吗 /李宏军

家庭药箱

【用药安全】

71 吃药可以“根治”乳腺增生吗 /秦悦农

72 “姨妈痛”: 吃止痛药, 还是忍着
/方芳

74 抗酸药+多潘立酮: 降低药效
/陈佳云 邹文斌

【用药宝典】

76 服华法林: 反应大相径庭, 取决于基因
/程蕾蕾

77 服降压药期间, 可以食“低钠盐”吗
/陶波

【自我药疗】

78 五类成年人需要补充维生素D /赵发俊

健康锦囊



大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

上海市建设健康城市 2015-2017 年行动计划实施期间, 市爱卫会(健促委)将全面倡导“科学健身、控制烟害、食品安全、正确就医、清洁环境”五大市民行动, 进一步加强健康支持性环境建设和市民健康自我管理小组建设。《大众医学》作为指定杂志合作媒体, 邀请您行动起来, 与健康结伴。

顾问委员会

主任委员 吴孟超 陈灏珠 王陇德

委员

陈君石 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东 郭应禄
胡亚美 廖万清 陆道培 刘允怡 邱蔚六 阮长耿
沈渔邨 沈自尹 孙燕 汤钊猷 吴旻 吴咸中
汪忠镐 王正敏 王正国 肖碧莲 项坤三 庄辉
张金哲 钟南山 曾毅 曾溢滔 曾益新 周良辅
赵玉沛 孙颖浩 郎景和 邱贵兴

名誉主编 胡锦涛

主 编 毛文涛

执行主编 贾永兴

编辑部主任 黄意

文字编辑 刘利 熊萍 王丽云

寿延慧 屈晓慧 秦静静

美术编辑 李成俭 陈洁

主 管 上海世纪出版股份有限公司

主 办 上海世纪出版股份有限公司
科学技术出版社

编辑、出版 《大众医学》编辑部

编辑部 (021) 64845061

传 真 (021) 64845062

网 址 www.popumed.com

电子信箱 popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部 (021) 64845191

(021) 64089888转81826

广告总代理

上海科学技术出版社广告部

上海高精广告有限公司

电话: 021-64848170

传真: 021-64848152

广告/整合营销总监 王莹

副总监/新媒体营销 夏叶玲

业务经理 杨整毅 丁炜 张磊 林素萍

发行总经销

上海科学技术出版社发行部

电话: 021-64848257 021-64848259

传真: 021-64848256

发行总监 章志刚

发行副总监 潘 峥

业务经理 张志坚 全 翀 马 骏

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市徐汇区钦州南路71号(邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政
报刊发行局、重庆市报刊发行局、
深圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国际标准连续出版物号 ISSN 1000-8470

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司
(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印 刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定 价 8.00元

广告经营许可证号 3100320080002

80页(附赠32开小册子16页)



人人享有健康，一切为了健康

“人人享有健康，一切为了健康”，这是最近在上海举办的“第九届全球健康促进大会”的主题。国家卫生计生委主任李斌在大会上指出，目前中国居民人均预期寿命已超过 76.3 岁，到 2030 年，人均预期寿命要力争达到 79 岁。要实现这一目标，就必须做到以下几点，且每个人都有必要为此付出努力：①坚持预防为主，设法把损害健康的危险因素降到最低。比如保护环境，防治大气、水、土壤污染等。②提高健康素养，并真正做到世界卫生组织提出的“健康四大基石”——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。③充分利用身边的医疗服务，及时诊治各种疾病。另外，医疗养老、医疗旅游、智慧医疗、健身休闲、健康食品等服务，也要学会为己所用。

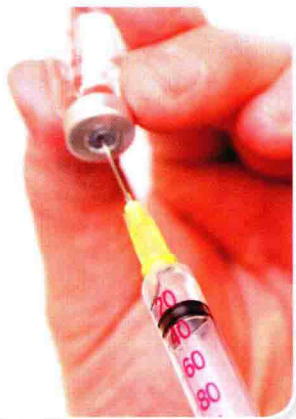
采取“5125”生活方式，身心更健康

中国健康教育中心等近日倡导人们采取“5125”的健康生活方式。专家指出，近年来，人们生活和工作压力普遍较大，运动不足，很多人处于亚健康状态，“5125”的生活方式就是据此提出的。“5125”的谐音是“我要爱我”，非常易记，也很容易掌握。①“5”：每天给自己留 5 分钟发呆时间，以达到沉思、内省、减压的作用。②“1”：每天运动 1 小时，掌握 1 项运动技巧，做 1 项集体运动，有效解决缺乏锻炼的问题。③“12”和“25”：每天摄入 12 种以上食物，每周摄入 25 种以上食物，目的是做到膳食多样化。专家表示，“5125”提倡的是好的情绪和健康的生活方式，可帮助个人实现身心健康，最终形成快乐、健康、积极向上的生活方式。



防近视：从小就抓不懈怠

近年来，我国儿童青少年近视发生率呈上升趋势，且随年龄增长有明显增加。调查数据让人“吃惊”：2010 年调查显示，我国小学生近视患病率为 31.67%，初中生为 58.07%，高中生为 76.02%；而 2014 年的调研结果显示，小学生视力不良检出率为 45.71%，初中生为 74.36%，高中生为 83.28%。由于近视问题很普遍、很严重，国家卫生计生委近日特别呼吁，要加强青少年近视的防控，家长一定要负起责任，高度重视对孩子视力的保护。家长要鼓励和倡导孩子经常参加户外活动；积极参加体育锻炼，特别是乒乓球、羽毛球等有益于眼肌锻炼的体育活动；教会孩子保持正确的读写姿势，减少长时间近距离用眼，减少使用电子视频产品；还要设法保证孩子有充足的睡眠和均衡的营养。此外，托幼机构、中小学校要做好定期的视力筛查工作。



药物过敏：关注中药注射液、青霉素和阿司匹林

北京协和医院专家对住院的过敏性休克患者调查后发现：37% 的药物性过敏性休克是由中药注射液引起，清开灵注射液、双黄连注射液、鱼腥草注射液等最为常见。此外，24% 的药物过敏性休克由抗生素引起（青霉素最为常见），16% 则由解热镇痛类药物（阿司匹林）引起。专家指出，药物诱发过敏性休克虽较少，但随着国人高血压患病率的逐年提高，以及阿司匹林在预防中风等方面作用的不断证实，预计将有更多人预防性服用。专家提醒，阿司匹林与运动一样，是过敏性休克的加重因素。明确诊断为食物过敏者（尤其是对小麦过敏），要慎用阿司匹林及解热镇痛类药物；如因病情需要必须服用阿司匹林或解热镇痛药物，则小麦类食物为绝对禁忌。PM

近日,《大众医学》杂志在杭州成功举办了“冬令进补”健康讲座。上海中医药大学孙丽红副教授为杭州读者详细讲解冬天里的健康养生理念,受到读者们的热烈欢迎。



冬季养生正当时: 《大众医学》举办“冬令进补”讲座

冬季,谁最需要养生

阳虚体质者

平素畏冷,手足不温,喜热饮食,精神不振,舌淡胖嫩,脉沉迟,常见于女性、久病体虚者、脾肾阳虚易于腹泻者。

推荐食谱:当归生姜羊肉汤

当归 20 克,生姜 30 克,羊肉 500 克,黄酒、食盐各适量熬汤,可温中补血、祛寒止痛。

气血不足者

气短乏力,心悸汗出,对寒冷气候适应能力较差,冬季容易反复感冒,尤其是肺气虚者。

推荐食谱:黄芪蒸鸡

嫩母鸡 1 只,切块;黄芪 30 克,用纱布袋包好。鸡块加盐、生姜、料酒,与黄芪包一起放入锅里蒸。黄芪蒸鸡具有益气升阳、养血补虚的作用。

瘀血质者

肤色晦暗、舌暗脉涩者。

推荐食谱:山楂红糖汤

山楂 10 枚,红糖适量,煮汤,可活血散瘀。

冬季保健,“始于足下”

● **泡脚** 每天坚持用温热水洗脚,按摩和刺激双脚穴位,搓揉脚心。可用夏枯草、肉桂、吴茱萸各 15 克,三七 5 克,做成小药包,放入足浴盆内,每晚睡前泡脚 30 分钟。

● **步行** 每日坚持步行半小时以上。

● **按压涌泉穴** 涌泉穴位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,主治头痛、眩晕、失眠、便秘、小便不利、咽喉肿痛、足心热,常按有开窍醒神、交通心肾的作用。



冬季饮食:养肾为先

中医认为,冬主收藏,应养精蓄锐,以待来春。根据“五脏应四时”之说,“肾”与冬季相应,所以冬季也以养肾为先。

● **保津养阴** 针对冬季干燥气候,宜多收敛精气、保津养阴,可多食梨、香蕉、橄榄、百合、银耳、豆浆、乳制品等。

● **养肾为先** 适当食用羊肉、大豆、核桃、栗子、芝麻、红薯、萝卜等食物。

● **晨起食粥** 古人云:盖晨起食粥,推陈致新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽,所补不小。冬季的早晨可以适当喝粥,如陈皮粥、羊肉粥、黄精粥、核桃粥等,以温养脾胃、补充营养。



● **适当忌口** ①忌生冷和燥热食品。②忌苦寒过咸之品。因苦味食物大多是泻火之品,易伤阳气,有损脾胃。③忌饮烈酒。

④忌盲目乱补。PM

他们中有忙人、闲人，有懒人、胖人，也有“三高”人。

让我们分享真实心路，畅想美好明天，一起走进更健康的2017年！



支持专家/许樟荣 张晓东 马冠生 高芹 闫杰
陆颖理 石洪成 陈四清 冯明

2016 年，我一生中第一次不为医务工作而出国旅行。2017 年，我要畅游英伦三岛……

写给“有闲人”： 夕阳无限好，热情前行正当时

许樟荣



从 3 年前退休之日起，我常常会想：党和人民让我退休，我该好好享受生活了。我重新设计了自己的生活，将自己的日程重新排序。排在第一位的就是健康，因为有了健康才可能享受生活，才可能做自己想做的事情，才可能不给人添麻烦。从家庭角度讲，老人的健康就是对孩子最大的支持、最大的关爱。

健康的第一条就是要控制体重。肥胖是“万恶之源”，人若严重肥胖则百病缠身。高血压、高血糖、血脂异常、心脑血管病变、

关节病变、睡眠呼吸暂停综合征等都与肥胖有关。我前几年体质指数（BMI）高达 28.7【 $\text{BMI} = \text{体重}(\text{千克}) / \text{身高}(\text{米})^2$ 】，当时血糖、血脂、血压都高，超声检查发现中度脂肪肝，入睡后鼾声如雷，清晨起床口干得要命、嗓子痛，需要大量喝水。

我制定了减肥计划，一是节制饮食。为了更好地节食，我选用了每晚注射利拉鲁肽，连续 12 周。二是加强运动，每天至少中速步行 1 万步。三是监测体重，床边放个秤，清早起来就称重。四是制定目标：BMI 降至 25 左右。结果很有效，12 周后，体重减轻了 8 千克，腰围减少 10 厘米，睡觉基本不打鼾，清晨嗓子不痛了，超声检查脂肪肝也没有了。曾经有过的走路时足跟和膝关节疼痛也消失了，自觉很轻松。减重不容易，所以，我的新年健康第一条就是继续控制体重。

首先，控制体重的关键是监测体重和及时调整饮食摄入量。由于我大多数周末都在各地讲课或开会，我到哪里都尽最大可能不参加当地的聚餐，一个人简单吃一点。肥胖就是吃出来的，至少我本人如此。只要周末出差一放松，吃得多一点，回来必增重 1~2 千克。

其次，保持日行至少万步。我出门，步行 1500 步就进入北京奥林匹克森林公园。公园里走走，赏心悦目。无论到哪里出差，我都会带上一双运动鞋，坚持步行，即使刮风下雨也会坚持。有时觉得，撑伞在雨中走步还挺有诗意。对我而言，步行就是最合适的运动。我 2016 年的日均步行量是 1.3 万步左右。

再次，坚持服药。10 年前，我被发现血压高、血脂高，坚持每天各 1 片降压药和调脂药。现在，血脂和血压完全正常，且已保持多年。糖尿病患者要有信心，只要从患病之日起就良好地控制血糖、血压、血脂及体重，糖尿病并发症是可以避免或者缓慢发生发展的，不影响生活质量。

保持健康要关注的除了身体，很重要的一部分还有心理。有人退休后，精神进入了一种郁闷状态。不久前，我接诊了一位与我同龄的糖尿病患者，



专家简介

许樟荣 解放军 306 医院内分泌科主任、主任医师、教授，全军糖尿病中心主任，博士生导师，中华医学会糖尿病学分会第 2 届足病学

组组长，中国人民解放军内分泌学会副主任委员、北京内分泌学会副主任委员，北京糖尿病防治协会副理事长。

“岁月在我们面前打开了另一扇门，夕阳如此美好，让我们热情前行！”

眼见母亲一天天老去，我也想多陪陪她，但身不由己。
感谢新媒体给我们带来新生活……

写给“孝子女”： 带领爸妈，紧跟时代最抗衰

张晓东



我身边有很多老人，我的母亲、同学的父母、公婆都已经进入老年，他们渴望与子女交流、关心子女每天在做什么、想什么。可是现在谁的工作不繁忙？眼见母亲一天天老去，我也想多陪陪她，何况为了排解孤独，老人们还时不时地被骗子吸引过去。

新媒体时代改变了我们的生活，微博、微信已经将手机的电话功能排挤到杳无里。同时，也让我突发奇想，为什么不教会我老妈用微博、微信呢？那样不是更方便老妈与我们联系和互相关注吗？说干就干，那年春节表妹为老妈买了手机，儿子教姥姥应用，我把我和家人的微博、微信都加上，还给她链接了新闻头条等网页。

于是乎就一发不可收拾，老妈热情高涨，还学会了建群。用手机照相传给我们看，在微信和微博里关注我，比我还活跃。新媒体为八十多岁的老妈带来了新的世界，她不再感到孤单，每天都与我们交流，看到新鲜事还时不时地转发给我们看，生活丰富多彩。

我同学的老妈是大学教授，72岁退休后开始学画，因乳腺癌在我们医院做的手术。术后为我画了一幅牡丹，那时画得还不是很好，但我和同学都“夸张”地惊呼“太棒了”！之后，为我画牡丹就成了老人最高兴的事。现在阿姨已经成山水画“画神”了，还加了我的微信，时不时为我点个赞。生活有乐趣，当然年轻了，不像八十多岁重病后的人，可硬朗了！

再给大家介绍一位九十多岁的老人，我中学同学的父亲，是个老华侨学者。他从80岁开始不停地写作，在90岁生日时已出版了7本书，所有文稿全部自己打字完成，令我敬佩不已。现在，老人还开了微博，把自己的生活、

感悟写给网友看，最近看到他的《老头的精神》《老头的心态》很有感触，外表格外精神的九十高龄伯伯，内心比我们还年轻。

新媒体给这些老人带来了新的生活，他们得以了解社会、与子女生活同步，时时互相关注，他们的心态也越来越年轻。作为子女，我们更加欣慰。

专家简介



张晓东 北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科主任医师，副教授，硕士生导师。擅长消化道肿瘤化学治疗，主要包括胃、肠、食管、肝、胆、胰腺肿瘤的内科化学治疗，癌前疾病、癌前病变的胃镜下诊断和治疗，消化道肿瘤光动力治疗。

最好的防衰老，就是跟上时代的步伐！新的一年，祝老人们健康长寿！

他刚退休不久，血糖飙升。他说，退休了没事干，又不愿意出去活动，过去管理一群人，现在没有人可管了，十分不适应，心情特别郁闷，原来正常的生活现在都乱了。我笑着与他沟通：我俩同龄，都是退休之人，我觉得有干不完的事情；要不请您到我诊室、我们科室来做志愿者，为糖尿病患者服务？欧美国家，还有我国台湾地区，大医院里都有许多志愿者（所谓义工），他们在付出自己辛勤劳动的同时，享受着生命的价值和生活的乐趣。

一个人无论在位还是不在位，只要愿意工作，只要对生活还充满热情，就完全可以找到自己喜欢干的事情，也完全可以找到兴趣爱好，享受生活和

工作的乐趣。

2016年，我们当年的大学同学，都是曾经的知青和医务工作者，一起去俄罗斯旅游了12天。这是我一生中第一次专门为旅游出国，从贝加尔湖到莫斯科，再到圣彼得堡，一路上欢声笑语，似乎回到了青春岁月。2017年，我们将再组团去英伦三岛畅游。

运动的好处多多，不运动的借口也多多。新的一年，动起来！有各种借口的读者，且看我……

写给“不动人”： 行走生活，健康随时随地

马冠生

我们常说：生命在于运动。西方人说：运动是良医。研究证据表明，运动确实能促进健康、预防疾病：经常运动可以降低糖尿病、高血压及癌症的风险，还可以有效消除疲劳感，提高警觉性，提高注意力，提高认知功能，稳定情绪，降低紧张感，改善睡眠，提高自信心。

通过运动促进健康、预防疾病，不是一朝一夕、三天打鱼两天晒网就能实现的。从战略上需要打“持久战”，持之以恒；从战术上，可以用“游击战”等灵活打法。最好能天天运动，如果不能天天运动，每周至少也要进行5次、每次半小时以上的活动。如果没有时间一次进行半小时的运动，那能运动多长时间就动多长时间。一天进行几次10分钟的运动，对健康的益处有累加作用。

人们不运动的理由，通常是没有时间。其实没有大段时间，完全可以利用碎片时间。上下班、休息时间、午餐时间，都可以到户外活动活动，既享受了阳光，又增加了运动时间。没有整块时间运动，可以化零为整，利用一切时间运动，不以动少而不为，动则有益！没有整块的时间运动，可以采取游击战，有时间就走几步，在家时抢着做家务，走着看电视，原地跳跳绳，做做俯卧撑。动比不动好！

我喜欢走路健身，因为方便易行，随时随地都可以开展。通常情况，我每天早上会快走20~30分钟，达到2000步左右；晚饭半小时后，快走半个小时，可以达到3000步左右。这样，基本可以达到《中国居民膳食指南(2016)》中提出的每天6000步的基本要求。再稍加努力，实现每天一万步的目标不是难事。

不少人不运动，还有另一个冠冕堂皇的借口：我工作忙、经常出差，没有时间。其实，出差更是走路的好时机：乘公共交通去机场、高铁站，可以增加走路的机会；机场的候机楼、高铁站的候车室都宽大明亮、温度适宜，可以充分用来进行运动。动起来比坐在那里玩手机、发微信更有益健康。

到了出差地，我一般进行早锻炼，通常是围着住的宾馆附近走一圈。既了解了当地的风土人情，又促进了健康。如果附近有公园或名胜古迹，那更是锦上添花啦。在天津市云南路附近的小公园，我溜达着就加入了早锻炼的队伍；冒着蒙蒙细雨，我曾走在上海的安顺路上，60分钟完成了锻炼任务；我还在出差苏州的早上走路健身，不知不觉走进了著名的盘门风景区。

看电视会增加超重肥胖的危险，因为看电视时能量的消耗非常少，再加



上边看电视边吃点零食，那体重就悄悄地增上去了。其实，看电视时是为了获得资讯、娱乐等，不需要正襟危坐，可以走着看、原地跳着看、做着瑜伽的动作看，既增长了见识，又锻炼了身体，真是一举两得。



专家简介

马冠生 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任、教授、博士生导师，中国营养学会副理事长，国家食物与营养咨询委员会委员，全国农村义务教育学生营养改善计划专家委员会委员，贫困地区儿童营养改善试点项目专家组组长，中国科协首席科学传播专家。

“其实，运动的动力也就一个，那就是健康！为了健康，动起来吧！”

我的孩子说，老妈选择的是一个“有青春时没钱，有钱时没青春”的工作。这样的我还能荣获“萌姥姥”的雅号，是不是该自我表扬一下……

写给“爱玩人”： 萌玩新生活，萌生新机遇

高芹



专家简介

高芹 山东大学附属生殖医院生殖中心主任医师，硕士生导师，国家二级心理咨询师。擅长以体外助孕-胚胎移植（试管婴儿），人工授精为主的各种辅助生殖技术以及更年期综合征的治疗。

岁月如梭，生活在不停地翻篇，真不知怎样才能拽住时光的尾巴，让它放慢脚步。推开新年的大门，扑面而来的依然是生活的继续。

人在江湖，除了有赖以生存的工作、为之奋斗的理想，还有油盐酱醋的生活。选择医生作为职业，与我从小生活行走在医院、医学院这个环境中有关。用孩子的话说，老妈选择了一个“有青春时没钱，有钱时没有青春”的工作。尽管如此，从医数十载，初心不改。工作之余还蒙我院同事抬爱，授我“萌姥姥”的雅号。

“萌”的新意是“可爱得让人感觉非常好”。“盛名”之下，其实可副？

其实，医生是一个极其单调辛苦的职业。医护工作的性质注定了他们“圈子”的局限性，若再加上个人性格因素，更是如此。其生活、工作，远不及理科男、文科女来得丰富。我周围的许多老前辈，退休多年，无业余生活可谈，仍然按部就班出门诊的比比皆是。一辈子救死扶伤，就像一节绿皮列车，跑在一条没有道岔的轨道上，依惯性日复一

日走下去。

人生的美丽，来源于生活的丰富与充实。除了工作，还有更多的东西等着我们去发现，去体验。对新的事物保持一份热情与探索，可能就是同事说我“萌”的起因。我玩淘宝，开微店的初衷也是如此。我的淘宝店龄大约有10年了，当时只要在淘宝上发布10件商品，就可开店。至今谈不上温火，只是偶尔开张，开张一次，也可使我高兴半天。近两年，工作中的小同事给我引进了微店的概念。一次在家休息玩手机，戳来戳去，一不小心戳出来个微店。现在我不仅有淘宝店，还有微店，用句时髦的话来说——真够任性的。无论大浪如何淘沙，风水如何轮转，没了这店还有那店，东边不亮西边亮——总有我玩的。

店里的主打商品是我的手工皂。我深入“皂坑”也有六七年了。从初识到喜欢，一路走来，获得了太多的乐趣，做皂的水平也在逐渐提高。每年冬季，是我做皂的最佳时间，纯橄榄皂、马赛皂、紫草皂、阳光皂、药皂、竹炭皂都在我手下一一呈现。每批皂脱模后，切皂、盖皂章是我最激动的时刻，尤其是做晕染皂的时候，每切一刀，都有新的发现、新的惊喜。做皂、用皂、送皂，手工皂给我的生活添加了浓浓的色彩。现在，家中已经没有了超市皂的位置。家人出行，“给我带上两块皂送人”已成为常规。送朋友手工皂，解决他们皮肤干燥、皮炎、发枯等问题，得到一声“好”，是我最有成就感的时候。还可以选择不同的油品、香型及各种添加成分，自由组合，量身定制专用“手工皂”，自产自销，自娱自乐。



手工皂



手工皂



柚子皮糖



饼干



蛋糕

● “萌姥姥”的手工作品

作为经常讲脂肪肝防治的健康科普“达人”，自己居然成了个“胖子”。在此发下宏愿：2017年，我要秀出“人鱼线”！

写给“懒胖子”： 知易行难， 监督践行减肥计

● 闫杰

天天在诊室、病房、微博里跟脂肪肝病人唠叨减肥的重要性，不想2016年我自己的体重居然也超标了！更让我尴尬的是，发福之态明显外露——长脸变圆、双下巴、衬衣领号变大、腰围变粗……不论是同事、朋友还是经常随诊的老病人见面就要感慨一句：“闫医生又胖了啊！”

作为经常讲脂肪肝防治的健康科普“达人”，自己居然成了个“小胖子”，以后怎么再现身说法去敦促别人减肥呢？因此，减肥就成了我2017年最实在的新年心愿。

以前，我控制体重的“绝招儿”是节食，即所谓“管住嘴”。以少吃主食、控制热量摄入为主；但疏于运动，说得直白点儿，其实就是懒得运动。慢慢就变成了四肢越来越瘦弱、肚子越来越肥大的“蜘蛛人”。

所以，克服懒惰思想、积极增加运动量，将是我新一年“减肥大业”的关键举措。为了能真正做到有效运动，我在家门口的健身房办了年卡，而且把这一消息以最快速度传递给亲朋好友、同学同事，让大家一起来监督我。

工作之余，“皂坑”之外，我的另一“爱好”是“划拉字”，随性而写。从生活中的点点滴滴，到与专业有关的科普文章；从自写自看，到在好大夫、新浪、搜狐、今日头条等网站上发表；从写博客，到玩微博，时不时地还在网络课堂中帮助患者。记得那次搜狐健康的编辑邀我入驻自媒体，在上班的路上接到她的电话，茫然无知，累她给我恶补了一通相关知识。2016年初的“好大夫‘风云汇’”大会上，我的一篇科普文章由于对患者有帮助，被评为“2015年度好文”。台上领奖，小小地出了一把风头，更主要的是，作

现在，我又把这一“壮举”分享给《大众医学》的读者。感谢《大众医学》给我这个平台，也期盼明年这时候，我能够拿出胸大肌和人鱼线的“片片”，来这儿“秀一秀”！



专家简介

闫杰 首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师、北京大学副教授、硕士生导师，北京肝病学会青年委员会副主任委员。

擅长肝炎、肝硬化、肝癌及其并发症治疗，尤对慢性乙型肝炎、慢性丙型肝炎的抗病毒治疗经验丰富。

为一名普通医生，“划拉字”的新方法和成绩，让我汲取到自己需要的养分，看到了医患沟通、就医问医的诸多新模式，看到了科普创作成就人才的机遇，也看到了如何做好医生的各种诠释。

有人说，平凡即是美丽，此话不假。耀眼的东西，看不出美丽。人生不可设计。

“入夜，手边放一杯滚烫的自制柚子茶，吃一口刚出炉的俄罗斯大列巴，在新的一年里仍然不敢忘怀我奉为经典的8个字：顺其自然，为所当为。”



对女性来说，工作是美丽的，优雅是美丽的，健康是美丽的。新的一年开启新希望，但如何能做得更好呢……

写给“大美女”： 美丽地做更好的自己

陆颖理

冰心曾经说过：世界上少了女性，就少了百分之五十的真、百分之六十的善和百分之七十的美。其实女性本身就是个美丽的词语，但怎样才能使美丽永不褪色呢？每个人心中都有一把衡量美的标尺。我认为，工作中的女性是最美的。这种美不仅表现于外在，更重要的是出自内在的气质、修养，这是一个女人美丽、优雅的本色所在。

作为一名献身于医学事业的医务工作者，无私地履行救死扶伤的职责是我的工作本质。同时，在工作中对自身未来的规划也非常重要。通过终身学习投入足够多的时间、精力和财富，去提升自我价值，才能不断完善自我。我经常对年轻医生说：“工作时间不要太计较，趁着现在年轻、精力旺盛时多

做一些事，多从实践中学一些经验。”正是这种对医学事业的尊重，让我们凸显出了别样的风采。

记得一个周末的晚上，有一位外地来沪的糖尿病重度酮症酸中毒患者，在当地未能得到有效治疗，连夜送到我院，到院时已是深夜，患者处于昏迷状态。我得知后立即从家赶至医院，马上组织成立救治小组，并积极参与了紧张有序的抢救工作，通过及时扩容、控制血糖等对症治疗，患者逐渐脱离了危险，我们也得到了家属的肯定与感激。虽彼时已是凌晨，但疲惫的倦容并没有减退彼此的美丽。这种坚韧不拔的毅力，这种自我价值的体现与认同，是其他任何东西都无法代替的，并将使我们的美丽历久弥新。

我认为，优雅的女性是美丽的。在工作中，时刻注重自己形象，讲究礼仪规范，微笑适时地挂在脸上，有条不紊地在病房中忙碌，用最好的医术为病人诊治，这就是优雅。这是一种由内而外的魅力，淡淡地自然绽放；这是一种亲和力，让周围人感受到与你在一起工作的快乐。这无异于从更深层次给自己化了一次妆，这种妆看不出来，却能让别人感觉得到、体会得到，因为它是女性内心世界的一种体现，是内在的美丽。然而，工作毕竟只是生活的一部分，并不代表全部。工作以外，那些自然、纯真的爱好不应被摒弃，舞蹈、书法、摄影，要有足够的耐心和坚持去体会生活中的美，同时生活也因我们的装点而绚丽多姿。

我认为，健康的女性是美丽的。职业女性往往会因为工作压力大、睡眠不足、饮食不规律等长期处于亚健康状态。当我们奉献于事业时，也要关注自身健康，这样才能享受美好的人生。首先，每天要保证充足的睡眠，睡眠不足，不但使人疲倦，而且易使人消极地看待人生。其次，要注重饮食的合理性、规律性。多吃新鲜蔬菜水果，控制肉类和动物脂肪的摄入，建议食物清淡一些。甜食、零食虽然是女性偏爱的，但也要适度。此外，运动健身的好处不言而喻，可以强身健体、保持身材。然而，因为工作、家庭、天性等原因，对运动，女性更容易半途而废。这时，坚持就显得格外重要。同时，要选择适合的、喜爱的运动项目。要牢记：有健康才有美丽！

专家简介



陆颖理 上海市医学会内科学分会副主任委员、内分泌专科分会副主任委员。

陆颖理 上海交通大学医学院附属第九人民医院临床医学院副院长，教授、主任医师、博士生导师，大内科教研室主任，内分泌代谢科主任。

“一元复始，万象更新。2017年，女性朋友可能有太多的憧憬和愿望，希望每人都
有完美的新年计划，美丽地做更好的自己。”

每天临床、科研、教学，还要讲学、写作、出书，忙得晕头转向。不过静下心来想想，过去的一年除了“忙”，难道没有第二字吗？于是想到了：美。

写给“大忙人”： 静心去看，尽享内在之美

石洪成

2016年，凝聚团队八年心血的新著《SPET/诊断CT操作规范与临床应用》带着浓浓墨香来到我面前，多年梦想终成现实。与此同时，月隐花好、硕果佳境、姹紫嫣红、薄雾朦胧，这些美景也是2016年的真实记录，实实在在地藏在我手机里，沉淀在心灵深处。

美使人心情愉悦、使人情绪饱满、使心灵得到升华。美，有益身心健康……美，有言之不尽的好处！有些美是显而易见的，有些内在的美沉淀于深处，需要挖掘和探寻方能体会其中的大美！寻求并发现更多内在之美，会使生活更加绚丽多彩，人生更充满乐趣、积极向上！

自然之美无处不在，用心观察就会发现更多的美，可从中享受到更多的乐趣。一次，我去草原观光，到了草原深处也没有见到想象中的“风吹草低见牛羊”壮观景色。正在遗憾之时，慢下脚步的我忽有所见，俯身细看，发现并不高的一花一草，也凝聚着草原的特质。于是，我用手机记录下“伟岸”蒲公英的“高大”形象，从中体验到了草原之美。瞬间，不悦之感消弭于无形，顿觉不虚此行，乐在其中！

美是一种感官的体验，更是一种心灵的感受，同样的世界，变换一下视角去看，就会有不一样的收获。又一次，我远足来到一知名度很高的大山，准备登高一览众山小，远眺大好风光。谁知历经旅途劳顿，好不容易登上了山顶，淅淅沥沥的雨却下个不停，远处的景色被浓浓的雨雾所遮掩，能见度不足几米！等了几个小时，雨依然没有停息的迹象，懊恼之感油然而生。



专家介绍



石洪成 复旦大学附属中山医院核医学科主任医师、教授、硕士生导师，复旦大学核医学研究所所长，上海市影像医学研究所副所长。擅长PET/CT、SPECT/CT及核医学显像与CT、MRI等影像的对比分析，甲亢、甲状腺癌及肿瘤骨转移等疾病的放射性核素治疗。

无奈中，我不得不收回远眺的目光，静下心来欣赏近处的景色。于是，一幕意想不到的美景跃入眼帘：落在树叶之上的雨珠玲珑剔透，排列有序，与紫色的树叶对比鲜明，美不胜收！

这就是换位思考——若天气晴好，我就能欣赏到远处风光，但近处的雨中景色就无从谈起。所以面对现实，鱼与熊掌得一足矣！

从有形的自然之美，可以推到更为难得的无形的内在之美、人生之美。在人与人交往和相处的过程中，若也能以这种包容的心态身处其中，以欣赏的角度去面对周围的一切，就会从中体会到更多美好的人和事，发现世界具有别样的美！在生活和工作中，若也能这样换位思考，把病累时期当成难得的休假，把事业低谷当成休整充电时间，也许世界就会是另一番美景。

“静下心来，用心体会内在之美，不仅会远离身心疲惫，而且还会使健康得到升华！衷心祝愿：2017年大家都在美轮美奂的世界中开心度过！”

日有所思，夜有所梦，我构思了多少年的养生山谷，最近经常出现在梦里。我知道这是快要实现的节奏了，来吧，请大家跟我去梦游一下！



写给“追梦人”： 养生山谷，明天不再是梦境

陈四清

那首先是一个有山有水有土的地方，离我工作的江苏省中医院不能太远，交通要方便，开车车程要在1小时之内。这是因为，作为一个中医，我们会活到老干到老，不存在实质意义上的退休，用老百姓的话说“越老越值钱”。我的老师周仲瑛和张继泽都九十岁上下的人了，仍然精神矍铄地在望闻问切，我要向他们学习。

在那江南的小山村里，大门一关，就远离了都市的喧嚣，抬头看远方重峦迭嶂，仙气弥漫，就是一幅流动的中国山水画。低头看脚下，黄土地、野生的板栗树、长着芦苇的野生河塘和漫山遍野的野菊花……

我梦中的“小桥流水人家”，除了适宜居住，还会有“专业特长”——养生：

一是出产天然中草药。有人说现在在医疗效下降的原因是中药材质量下降了，甚至有人还抛出“中医将亡于中药”的言论，

个人认为还真不是危言耸听。因此，“养生谷”里会因地制宜地种一些中药，尤其是我经常向大家推广的新鲜护肝草药“垂盆草”，来“养生谷”做客的朋友、病人都可以免费品尝。病人来诊，可吃新鲜草药；客人来访，可饮新鲜草汁，那什么加了防腐剂、变色剂的药材及饮料，都一边儿去。

二是种植自然蔬菜。“养生谷”种菜不用化肥，也不会滥施农药，用的是家畜的有机肥，用的是杂草堆积发酵的有机肥。也不会用大棚，我们要吃在大自然状态下生长的应季蔬菜。因为，只有享受过阳光雨露、应对四季更替的蔬菜，才是真正对健康有益的东西。

三是散养家畜。有山有水的好地方，雨水充沛，野草丛生，野树林立，散养着成百的鸡和山羊，它们是健康的大自然的一部分。最好再养几只黑猪，甚至水牛。我想，养生谷不仅能提供野味，光是午后在山坡上散步、嬉戏、晒太阳、追鸡撵羊，就能让大小朋友们乐不思蜀。

四是体验传统中医。“养生谷”里还会有一个原汁原味的中医传统小诊所，“谷主”我天明上山采药去，归来迎迓远道而来的病友。我们在茶香药香中叙叙家常、谈谈人生，解解病苦、聊聊梦想……

春天到了，万物发陈，小草从地里悄悄地钻了出来，竹笋却大大方方、旁若无人地向上蹿着生长。山上各种无名野花争奇斗艳，地里的麦苗如一层绿毯随风浮沉，老牛爬上山头哞哞地叫着，洁白的小羊在绿草中快活地奔跑，一只母鸡正带着她几天前才孵出的后代悠闲地散步觅食。刚刚从河里网上来的小河虾和从地里现割上来的韭菜，是我们中国人的最爱，关键是这“还阳草”（韭菜）配上虾子是最佳的壮阳药膳呀！

夏天到了，天地蕃秀。稻田里听取蛙声一片，树枝上知了不辞辛苦地告诉你天气的炎热，晚上萤火虫义务地为你照亮山谷，远看如同天上的星星般一闪一闪的。清澈见底的河塘，你和小鱼儿擦肩而过。摘一个已经为你长大快要撑破肚子的西瓜，用冰凉的井水泡一下，再热的暑气也会让你来个“透心凉”。中午，再用西瓜皮和红辣椒炒一道可以清暑的西瓜翠衣，喝点养生药酒，一定会让你感到“爽歪歪”的。

秋天到了，收获季节享受着收获的喜悦，那挂满枝头的梨子、苹果、橘



专家简介

陈四清 江苏省中医院感染科主任医师，南京中医药大学副教授、硕士生导师，全国名老中医张继泽工作室主任，孟河医派（马家）第五代传人。江苏省中医药学会科普专业委员会副主任委员、肝病专业委员会常务委员、南京科普作家协会副理事长。

“这是我的梦，是否也是你的梦？亲爱的读者，祝福我也祝福你，愿美梦早日成真！”