

1993 1994 1995

1996 1997 1998

1999 2000 2001

2002 2003 2004

2005 2006 2007

2008 2009 2010

2011 2012 2013

乐享健康 智慧生活

LEXIANG JIANKANG ZHIHUI SHENGHUO
BAOJIAN YU SHENGHUO CHUANGKAN 20 ZHOUNIAN JINIAN TEJI

《保健与生活》

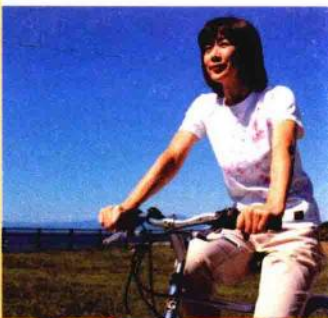
创刊20周年纪念特辑

20年养生精华荟萃
8000万读者一致认可

《保健与生活》杂志社编



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



1992 1994 1995

1997 1998

1999 2001

2002 2003

2005 2006 2007

2008 2009 2010

2011 2012 2014

LEXIANG HANKANG ZHIHUI SHENGLIHO
BAOJIAN YU SHENGLIHO CHU'ANGKAN 20 ZHOUNIAN JINIAN TEIF

《保健与生活》杂志社编

乐享健康 智慧生活

《保健与生活》

创刊20周年纪念特辑



中国记协会员期刊



中国期刊方阵
双效期刊



华东地区优秀期刊



品牌中国
全国十大品牌期刊



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乐享健康 智慧生活:《保健与生活》创刊 20 周年纪念特辑/《保健与生活》杂志社编. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.9

ISBN 978-7-5337-5880-6

I. ①乐… II. ①保… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 157908 号

乐享健康 智慧生活:《保健与生活》创刊 20 周年纪念特辑 《保健与生活》杂志社 编

出版人:黄和平 选题策划:田海明 黄和平 责任编辑:方菲 黄蕾

责任校对:张枫 责任印制:梁东兵 封面设计:熊聿锁

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印制:安徽金日印刷有限公司 电话:(0551)65654069

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×1092 1/16

印张:7.5

字数:192 千

版次:2013 年 9 月第 1 版

2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5880-6

定价:30.00 元

版权所有,侵权必究

序

PREFACE

20岁，经历了迷惘和成长，恰是青春岁月好年华；20年，对一本期刊来说，经历了扬帆和开拓，正是奋进的好时光。《保健与生活》从创刊到今天，已整整走过了20年。一路走来，期刊的品牌知名度不断提升，内容质量持续高升，市场占有率不断攀升。在网络等多种媒体信息轰炸的时代，这本期刊能坚定办刊理念、创新办刊思路，真正体现了“面向群众、贴近生活”的办刊宗旨，真正对得起读者“信得过、看得懂、用得上、买得起”的赞誉，真正无愧于所获得的荣誉“全国百强报刊”“最受女性喜爱的全国十大品牌期刊”“中国邮政发行畅销报刊”……

生活品质的提高离不开健康的生活方式，当保健和生活融为一体并成为一种良好生活习惯的时候，相信《保健与生活》杂志将更加深入人心。一代又一代读者的厚爱肯定，更是鞭策。质量的不断提高是办刊人永恒的追求，越发成熟的精品期刊就是给读者最好的回报。

衷心祝愿《保健与生活》越办越好！

安徽出版集团有限责任公司 总 裁
时代出版传媒股份有限公司 董 事 长



精彩瞬间 永恒记忆





《保健与生活》
历任编辑部主任

- 田海明
- 柯志文
- 黄蕾

前言

Introduction

20年风雨 20年开拓 20年辉煌

安徽，吴头楚尾，钟灵毓秀，隶属安徽出版集团时代出版传媒股份有限公司旗下的期刊《保健与生活》正是诞生于此。

2013年，《保健与生活》已经走过了20载的风雨路程。作为一本国内外公开发行的医学科普主流期刊，自1993年元月创刊以来，通过几代办刊人的不懈努力，赢得了广大读者的认可和支持，收获了卓越的美誉度和影响力。

在这里我们真诚地感谢广大读者朋友，感谢你们自始不渝的支持，感谢你们真诚温暖的陪伴，感谢你们激励人心的鼓励。在这里我们真诚地感谢众多的专家、作者朋友，是你们多年的笔耕不辍给期刊提供了优质的稿源，使医学科普知识服务于大众，渗透于生活，从而提高广大读者的健康素质和生活质量。

风雨兼程20年，无论遇到怎样的艰难险阻，我们始终怀抱理想、勇往直前。

20年来，《保健与生活》作为大众健康责任主流媒体，始终把内容的科学性放在第一位，坚持以提高中华民族的健康素质为宗旨，面向群众，贴近生活，坚持科学性，突出实用性，融入趣味性，以群众喜闻乐见的形式，深入浅出地宣传普及医药保健知识。其刊登的文章被转载引用7000多次，读者的赞扬信更是像雪片一样飞到编辑部工作人员的手中。期刊被广大读者誉为“信得过、看得懂、用得上、买得起”的贴心刊物。

20年来，《保健与生活》始终坚持社会效益优先，在普及健康知识、提高全民健康水平的同时，还在大型健康公益活动中发挥了一个社会主流责任媒体的积极引导作用。期刊先后获得“全国百强报刊”“中国期刊方阵·双效期刊”“中国邮政发行畅销报刊80强”“2010最受女性喜爱的全国十大品牌期刊”“中国品牌监测榜—满意产品金牌榜”“龙源期刊网欧美阅读排行前100名期刊”“全国百家期刊阅览室指定刊物”“华东地区优秀期刊”“全省新闻出版系统先进集体”“安徽省优秀期刊一等奖”“安徽省无差错期刊”等国家及省部级奖项50余次。《安徽日报》《品牌中国周刊》《中国企业家》、华夏时报、中国妇女报、新浪、百度等国内众多媒体均对刊物进行了专题报道，赢得社会各界的高度评价。

数字媒体时代社积极探索数字出版，开办电子期刊，依托期刊资源创建大众健康网络服务平台，逐步走上全媒体立体发展之路。

回顾20年，是风风雨雨的20年，是开拓奋进的20年，是成就辉煌的20年。在这里特别感谢席广辉、刘建伟、胡世杰等同志对期刊的支持和关爱，使得期刊能够健康茁壮地成长。前方的路充满希望和坎坷，我们将心怀梦想，永不停歇追求的脚步，因为我们一直在路上。

长
寿
须
科
学
保
健
健
美
安
科
学
生
活

贺《保健与生活》创刊廿周年

邱蔚六
廿三初九






◎ 中国工程院院士、著名口腔颌面外科学家 邱蔚六 为本刊题写贺词

祝
保
健
与
生
活
在
创
刊
廿
周
年

保
护
生
命
指
导
生
活

北京医院
邓开伯
廿三初九

◎ 北京医院心内科教授 邓开伯 为本刊题写贺词



《保健与生活》杂志社全家福合影

我们共同走过难忘的20年

历经风雨·勇于开拓·共创辉煌



目录 Contents

主管：安徽出版集团有限责任公司
 主办：安徽科学技术出版社
 社长：黄和平
 主编：方菲

《保健与生活》专家委员会成员名录 (排名不分先后)

陈灏珠 中国工程院院士 复旦大学医学院附属中山医院内科教授
 邱蔚六 中国工程院院士 上海交通大学医学院附属第九人民医院教授
 陈国伟 中山大学附属第一医院心内科教授
 洪昭光 北京安贞医院心内科教授
 斯崇文 北京医科大学第一附属医院感染疾病科教授
 王拥军 北京天坛医院神经内科教授
 夏宏器 天津医科大学附属石油医院心内科教授
 詹启敏 中国医学科学院副院长 国家973项目首席科学家
 李增烈 陕西省人民医院消化内科主任医师
 邓开伯 北京医院心内科教授
 余振球 首都医科大学附属北京安贞医院高血压科教授
 王一尘 上海交通大学医学院附属新华医院干部保健科教授
 向红丁 北京协和医院糖尿病科教授
 刘健 安徽中医学院教授
 吴青 中国人民解放军总医院干部诊疗科主任医师
 薛长勇 中国人民解放军总医院营养科主任医师
 徐济民 上海交通大学医学院附属第九人民医院心内科教授
 吴大真 中国保健协会副理事长
 王宜 中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员
 徐栋华 南京军区总医院骨科主任医师
 李春霞 上海中西医结合医院眼科主任医师
 顾同进 上海华东医院消化内科教授
 张道友 芜湖戈矾山医院肾内科教授

合肥广告业创建精神文明先进单位
 广告经营许可证号：3400000000086
 排版：合肥派奇品牌设计
 印刷：安徽金日印刷有限公司

· 名家讲坛 ·

- 011 健康的钥匙就在你手中 洪昭光
 —— 洪昭光教授谈忙碌现代人的健康生活方式
- 018 科学减肥 健康并美丽着 薛长勇
- 024 科学用油 吃出健康 戴光强
- 030 慢生活 洪昭光
- 036 探秘长寿之源 常义彬
 —— 走进中国长寿之乡如皋
- 041 远离肿瘤 重在预防 程书钧

· 家庭医生 ·

- 047 肺癌防治 刻不容缓 支修益
- 049 突然消瘦 警惕疾病来袭 王小衡
- 050 怎样测血糖更准确 王建华
- 051 中国式高血压 黄至斌
- 053 预防甲肝 谨防病从口入 宏涛
- 054 识别心绞痛 注意六细节 蒲昭和
- 055 出现血尿须查明原因 吴学杰
- 056 健康体检常见问题释疑 周辉
- 058 种植牙并非简单的“挖坑种树” 梁景平
- 059 两只胳膊量出的血压值为何不同 张望德

· 中老年保健 ·

- 061 八旬翁的“快乐抗癌法” 钱国宏
- 062 陆游的长寿经 李阳
- 063 妙句佳联 养生秘诀 谭敦民
- 064 保卫血管 从而立之年开始 邵立文
- 065 10个“3分钟”健康握手中 贺军成
- 066 高龄国医大师的长寿经 南方
- 067 各科医生发出的健康忠告 环球
- 069 首席专家万承奎谈健康生活方式 韦康
- 070 齐白石的五绝养生术 华夏

· 热点聚焦 ·

- 073 网上“看病”靠不靠谱 康南
- 075 慧眼识医托 周博
- 076 人体的寿命时钟——端粒 李刚
- 078 长寿村的饮食密码 张静
- 079 新版《中国高血压防治指南》亮点解析 高平进

· 用药指南 ·

- 081 合理用药的基本内容 顾建文

- 083 降压药会导致“阳痿”吗
 084 心血管病用药 小心驶得万年船
 085 七类药物的最佳服药时间
 086 减少药物不良反应五原则
 087 老年人个体化用药原则

钱岳晟
 孙宏涛
 金也
 王瑛
 吴寅

· 药膳食疗 ·

- 089 凡欲治疗 先以食疗
 090 营养缺乏的7个身体信号
 091 国医大师路志正：我的健康姜中来
 092 江南名菜——莼菜
 093 哪些食物有益心脏
 094 慈禧钟爱的美味药膳
 096 前列腺疾病与“苹果疗法”
 096 孔子的饮食养生法
 097 节食瘦身的合理饮食方案

王耀堂等
 陈宗伦
 苏凤哲
 于仁文
 李涛
 赖晨
 吴学杰
 韩晓
 王兴悦

· 健康新知 ·

- 099 感冒后做好九件事
 100 怎样增强人体的抗癌能力
 101 大脑喜欢什么
 102 好习惯让心脏病发作风险减半
 103 睡不好的原因有哪些
 104 关于遗传
 106 男人“冷”养生 女人“热”养生
 107 止头痛的自然疗法
 108 揭秘人体生理极限
 109 “二八法则”让疾病绕行
 111 人体疾病与居室污染

陈熙
 吴青
 捷西
 李勇
 张景行
 叶子
 杨先齐
 杨璞
 董锐
 何裕民
 周宜开

· 心灵鸡汤 ·

- 113 以德报怨
 114 不在别扭的事上纠缠
 115 袭人的处世哲学
 116 随遇而安 感恩知足
 ——专家解读600位老人的长寿秘诀
 118 不要预支烦恼
 119 老来莫攀比 知足自安乐

于丹
 马德
 汪亭
 景胜
 王纯
 乐华



编辑出版：《保健与生活》杂志社

执行主编：黄蕾

责任编辑：付玉晶 王世宏

美术编辑：熊聿锁

杂志社地址：合肥市政务文化新区翡翠路

1118号出版传媒广场10楼

邮政：230071

杂志社电话：0551-63533360

传真：0551-63533300

E-mail:bjysh@163.com

http://www.bjysh.net

· 本刊声明 ·

本刊稿件一般不退，敬请作者自留底稿。请勿一稿多投。自稿件收到之日起，3个月不见采用或通知，方可另行处理。

本刊作者文责自负。对于侵犯他人版权或其他权利的文字、图片稿件，本刊不承担责任。

凡本刊录用的作品，即视为本刊获得其汇编出版、网上传播、制作电子和录音录像制品、信息网络传播、数字化复制等权利。

上述各项权利的报酬，已包含在本刊向作者支付的稿酬中。

1993 1994 1995

1996 1997 1998

1999 2000

2001 2002 2003

2004 2005 2006 2007

2008 2009 2010

2011 2012 2013

LEXIANG JIANKANG ZHIHUI SHENGHUO
BAOJIAN YU SHENGHUO CHUANGKAN 20 ZHOUNIAN JINIAN TEFU

《保健与生活》杂志社编

乐享健康 智慧生活

《保健与生活》

创刊20周年纪念特辑



中国最大发行量的期刊



中国期刊方阵
双效期刊



华东地区优秀期刊



品牌中国
全国十大品牌期刊



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

乐享健康 智慧生活:《保健与生活》创刊 20 周年纪念特辑/《保健与生活》杂志社编. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.9

ISBN 978-7-5337-5880-6

I. ①乐… II. ①保… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 157908 号

乐享健康 智慧生活:《保健与生活》创刊 20 周年纪念特辑 《保健与生活》杂志社 编

出版人:黄和平 选题策划:田海明 黄和平 责任编辑:方菲 黄蕾

责任校对:张枫 责任印制:梁东兵 封面设计:熊聿锁

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533330

印 制:安徽金日印刷有限公司 电话:(0551)65654069

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×1092 1/16

印张:7.5

字数:192 千

版次:2013 年 9 月第 1 版

2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5880-6

定价:30.00 元

版权所有,侵权必究

序

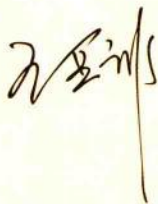
PREFACE

20岁，经历了迷惘和成长，恰是青春岁月好年华；20年，对一本期刊来说，经历了扬帆和开拓，正是奋进的好时光。《保健与生活》从创刊到今天，已整整走过了20年。一路走来，期刊的品牌知名度不断提升，内容质量持续高升，市场占有率不断攀升。在网络等多种媒体信息轰炸的时代，这本期刊能坚定办刊理念、创新办刊思路，真正体现了“面向群众、贴近生活”的办刊宗旨，真正对得起读者“信得过、看得懂、用得上、买得起”的赞誉，真正无愧于所获得的荣誉“全国百强报刊”“最受女性喜爱的全国十大品牌期刊”“中国邮政发行畅销报刊”……

生活品质的提高离不开健康的生活方式，当保健和生活融为一体并成为一种良好生活习惯的时候，相信《保健与生活》杂志将更加深入人心。一代又一代读者的厚爱肯定，更是鞭策。质量的不断提高是办刊人永恒的追求，越发成熟的精品期刊就是给读者最好的回报。

衷心祝愿《保健与生活》越办越好！

安徽出版集团有限责任公司 总 裁
时代出版传媒股份有限公司 董 事 长



精彩瞬间 永恒记忆





《保健与生活》
历任编辑部主任

- 田海明
- 柯志文
- 黄蕾

前言

Introduction

20年风雨 20年开拓 20年辉煌

安徽，吴头楚尾，钟灵毓秀，隶属安徽出版集团时代出版传媒股份有限公司旗下的期刊《保健与生活》正是诞生于此。

2013年，《保健与生活》已经走过了20载的风雨路程。作为一本国内外公开发行的医学科普主流期刊，自1993年元月创刊以来，通过几代办刊人的不懈努力，赢得了广大读者的认可和支持，收获了卓越的美誉度和影响力。

在这里我们真诚地感谢广大读者朋友，感谢你们自始不渝的支持，感谢你们真诚温暖的陪伴，感谢你们激励人心的鼓励。在这里我们真诚地感谢众多的专家、作者朋友，是你们多年的笔耕不辍给期刊提供了优质的稿源，使医学科普知识服务于大众，渗透于生活，从而提高广大读者的健康素质和生活质量。

风雨兼程20年，无论遇到怎样的艰难险阻，我们始终怀抱理想、勇往直前。

20年来，《保健与生活》作为大众健康责任主流媒体，始终把内容的科学性放在第一位，坚持以提高中华民族的健康素质为宗旨，面向群众，贴近生活，坚持科学性，突出实用性，融入趣味性，以群众喜闻乐见的形式，深入浅出地宣传普及医药保健知识。其刊登的文章被转载引用7000多次，读者的赞扬信更是像雪片一样飞到编辑部工作人员的手中。期刊被广大读者誉为“信得过、看得懂、用得上、买得起”的贴心刊物。

20年来，《保健与生活》始终坚持社会效益优先，在普及健康知识、提高全民健康水平的同时，还在大型健康公益活动中发挥了一个社会主流媒体的积极引导作用。期刊先后获得“全国百强报刊”“中国期刊方阵·双效期刊”“中国邮政发行畅销报刊80强”“2010最受女性喜爱的全国十大品牌期刊”“中国品牌监测榜—满意产品金牌榜”“龙源期刊网欧美阅读排行前100名期刊”“全国百家期刊阅览室指定刊物”“华东地区优秀期刊”“全省新闻出版系统先进集体”“安徽省优秀期刊一等奖”“安徽省无差错期刊”等国家及省部级奖项50余次。《安徽日报》《品牌中国周刊》《中国企业家》、华夏时报、中国妇女报、新浪、百度等国内众多媒体均对刊物进行了专题报道，赢得社会各界的高度评价。



数字媒体时代刊社积极探索数字出版，开办电子期刊，依托期刊资源创建大众健康网络服务平台，逐步走上全媒体立体发展之路。

回顾20年，是风风雨雨的20年，是开拓奋进的20年，是成就辉煌的20年。在这里特别感谢席广辉、刘建伟、胡世杰等同志对期刊的支持和关爱，使得期刊能够健康茁壮地成长。前方的路充满希望和坎坷，我们将心怀梦想，永不停歇追求的脚步，因为我们一直在路上。

长
寿
须
科
学
保
健
健
美
安
科
学
生
活

贺《保健与生活》创刊廿周年

邱蔚六
七三初九






◎ 中国工程院院士、著名口腔颌面外科学家 邱蔚六 为本刊题写贺词

祝
保
健
与
生
活
在
生
创
刊
十
周
年

保
健
生
命
指
导
生
活

北京医院
邓开伯
七三初九

◎ 北京医院心内科教授 邓开伯 为本刊题写贺词



《保健与生活》杂志社全家福合影

我们共同走过难忘的20年

历经风雨·勇于开拓·共创辉煌