

## ●生活感悟

### 1 幸福指数

方 华

## 生活故事

SHENG HUO GU SHI

## ●人生纪录

### 4 绅士阿哈提“西北第一村”里的快乐庄园主

王新同

## ●当代家庭

### 8 大爱夫妻“裸捐儿子器官”:让儿子以另一种方式活着

阿 甘

## 保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

## ●心理门诊

### 12 中年男人的“年龄恐惧症”不可忽视

章睿齐

### 13 老年人炒股,是祸还是福?

马志国

## ●妇幼保健

### 16 “问题儿童”的问题是铅中毒

董德伍

### 17 女性打响骨骼健康保卫战

杜学峰

## ●康医生信箱

### 19 慢性前列腺炎如何治疗

李 伟

### 19 如何知道宝宝患孤独症

陈红慧

### 19 一睡觉便咳嗽,有时甚至呕吐是啥病

康医生

### 19 什么情况下才能做胎儿性别鉴定

康医生

### 20 非病态阴囊坠胀是怎样引起的

康医生

### 20 过久过频使用手机手部会麻木隐痛

康医生

## ●百病验方

### 21 虚劳

高红杰

### 21 皮肤瘙痒症

温丽玲

### 21 胎黄

刘 路

## ●中医中药

### 22 补肝益肾——山茱萸

朱本浩

### 23 慎防深秋时气热化病

黄元金

## ●疾病预防

### 24 秋季,别把这些病误作感冒

张 玲

### 26 五种疼痛缠绕女性不容忽视

王爱平

### 27 糖尿病耳鸣的原因及治疗

朱本浩

## ●肿瘤防治

### 28 怎样预防癌症复发

宋奇思

## ●环境与健康

### 29 居住环境与健康长寿

孙清廉

## ●养生益寿

### 30 “四不”防心劳

梁兆松

### 31 秋季养生法

亚 康

## ●名人养生

### 32 国医大师:李辅仁的养生经

汪 尚

## ●家庭药箱

### 33 留心使用这些药物

赵清竹

### 34 降压药一定不能睡前服用吗

钱 进

## ●医药新技术

### 35 厦门检出两例染色体异常核型

### 35 手足口病重症可能祸起脊灰疫苗漏种

### 35 起免疫系统“开关”作用的蛋白质被发现

### 35 英国发现新卵巢癌致病基因

## 科学饮食

KE XUE YIN SHI

## ●饮食警钟

### 36 警惕!吃太饱撑出十种病

梁勇强

### 37 饮食既致癌又可防癌

李金兰

### 38 健康食物不慎吃也有害

陈 思

## ●食疗餐谱

### 40 孕妇饮食调养食谱——妊娠止呕

王 增

### 41 神经衰弱症的中医食疗方

沈权民

社 长 唐振柱  
主 编 莫基新  
副 主 编 陈 松  
副 社 长 王润生  
副 主 编 祁 音  
美 术 总 监 李竖达  
主 管 单 位 广西壮族自治区卫生厅  
主 办 单 位 广西壮族自治区健康教育所  
编 辑 出 版 健康生活杂志社  
地 址 广西南宁市金洲路18号  
邮 编 530028  
编 辑 部 (0771) 2518690  
编 辑 部 (0771) 2518962 (传 真)  
编 辑 部 (0771) 2518692  
发 行 部 (0771) 2518691  
订 阅 价 4.50元  
零 售 价 4.50元

国际标准连续出版物号 ISSN 1005-6645  
国内统一连续出版物号 CN 45-1192/R  
国内发行 广西区邮政书报刊发行局  
发行范围 国内外公开发行  
订阅处 全国各地邮局(所)  
邮局订阅代号 48-77  
国外发行 中国国际图书贸易总公司  
国外发行代号 M 6151  
广告经营许可证 4501004000124  
网 址 http://jksh.gxjk.cn/  
电子信箱 jksh@vip.sina.com  
印 刷 中共广西壮族自治区委员会办公厅印刷厂  
出版日期 2011年10月1日

本刊由江苏省人口学会倾情协办  
华东联络处:  
南京市广州路228号易发科技大厦9楼D座  
邮编: 210024  
Email: yangnanw@163.com  
电话: (025) 83231166

## ●食物养生

- 42 八种食物塑身美颜保健抗老  
43 八旬老人的“四季养生粥”

施碧荷  
钱国宏

## 情 爱 性 爱

QING AI XING AI

## ●情爱故事

- 44 盛中国、濑田裕子：像名厨那样“烹调”爱情 雪 扬

## ●情爱艺术

- 47 夫妻最珍贵的情感——默契 姚扶有

## ●性爱细语

- 49 助性药差点毁了我的幸福 易 苹  
50 爱你不在乎你一时清白不分 连 华

## ●性爱秘笈

- 53 中年男性的性烦恼 余宪文

## ●性爱警钟

- 55 精子缘何多灾多难 潘明信  
57 女人性欲过强 提防疾病缠身 刘祖春

## 生活 参 谋

SHENG HUO CAN MOU

## ●为人处世

- 58 坦诚并不意味着有什么话就说什么话 佚名  
58 职场上十行为揭示幼稚心理 李正道

## ●家庭教育

- 59 让孩子学会靠自己成长 章 翔  
60 揭秘赏识教育十大妙招，做孩子最好的朋友 骆 秀

## ●美容师

- 61 我要肌肤“水当当” 王 燕

## ●开心乐园

- 63 笑话五则 苏 童 罗智敏辑  
63 漫画两幅 夏 明 钮雨龙作

封面人物：张 倩

图片提供：晓 晓

## 《健康生活》杂志专家团成员名单

- 张金哲 首都医科大学附属北京儿童医院小儿外科专家、院士  
赵 霖 解放军总医院营养专家、研究员、博士生导师、卫生保健教育首席专家  
胡大一 北京大学人民医院心内科专家、教授  
向红丁 北京协和医院糖尿病专家、教授  
沈海源 南京医科大学第二附属医院性医学专家、教授  
高永良 浙江省肿瘤医院妇科肿瘤专家、教授  
浙江省肿瘤医院研究所所长  
苏敬泽 上海市皮肤病性病医院皮肤科、性病专家、教授  
梁 玟 上海市第二医科大学附属仁济医院肿瘤、肾、肝胆、不孕症专家、教授  
李惠明 中南大学湘雅医院营养学专家、教授  
李增烈 陕西省人民医院消化内科专家、主任医师  
唐步坚 广西医科大学临床医学、肿瘤科专家、教授  
黄光武 广西医科大学校长、耳鼻喉科专家、教授  
黄汉需 广西民族医药研究所中医药、壮医药专家、主任医师  
梁汉新 广西壮族自治区人民医院消化内科专家、主任医师  
许继平 山东大学第二医院神经病学专家、教授  
郭慧珍 上海第二医科大学附属瑞金医院、上海高血压研究所高血压病专家、主任医师  
复旦大学附属中心医院内科、肿瘤科专家、教授  
广东省口腔医院院长、博士生导师、口腔医学专家、教授  
李建军 武汉大学人民医院心内科专家、博士生导师、教授  
徐兵河 中国医学科学院肿瘤医院内科专家、博士生导师、教授  
孙士斌 河北医科大学附属医院血液病专家、教授  
纪宗正 西安交通大学第二医院外科专家、博士生导师、教授  
韩明向 安徽中医学一附院名誉院长、中医内科专家、教授  
马林昆 昆明医学院一附院眼科专家、主任医师  
蔡方成 重庆医科大学儿童医院神经科专家、教授  
何 琳 新疆维吾尔自治区人民医院内科老年病科专家、主任医师  
刘树贤 河北医科大学第一医院肝病专家、教授  
申 伟 河北医科大学第一医院传染病专家、主任医师  
孙桂珍 哈尔滨医科大学第三医院皮肤性病学专家、教授  
胡 建 黑龙江省人民医院骨外科专家、主任医师  
哈尔滨医科大学第一医院精神科与精神卫生学专家、教授、哈尔滨医科大学精神卫生研究所所长  
杨亚非 云南省红十字会医院内科专家、主任医师  
宁连胜 天津肿瘤医院肿瘤、乳腺癌专家、教授  
谷春霞 云南肾脏医院妇科专家、教授  
刘顺寿 辽宁省肿瘤医院胸外科专家、主任医师  
张振远 吉林省肝病专科医院肝胆外科专家、主任医师  
邱德久 天津中医学一附院附属医院骨伤科专家、主任医师  
程益春 山东中医药大学附属医院原常务副院长、博士生导师、中医内科专家、教授  
罗荣喜 湖南省肿瘤医院放射治疗专家、主任医师  
潘 浩 浙江省肿瘤医院肿瘤放疗、化疗专家、主任医师  
潘松丽 昆明医学院第一附属医院心血管内科专家、教授  
陈君长 西安交通大学第二医院外科学专家、博士生导师、教授  
黄体钢 天津心脏病研究所所长、内科学专家、博士生导师、教授  
鲍远程 安徽中医学一附院中西医结合神经科专家、教授  
郭 宏 山西省人民医院感染外科专家、主任医师  
熊 健 陕西省友谊医院小针刀科专家、教授  
简文政 山西省心理卫生协会秘书长、心理学专家、副教授  
凌 斌 云南省第二人民医院急危重症专家、副主任医师

## 作者、读者注意事项

- ◆作者来稿，请写明本人所在地的邮政编码、地址、单位、姓名、职称、联系电话。不用稿件不退稿，请作者谅解。  
◆作者来稿，文责自负。对侵犯他人版权及其他权利的稿件，本刊不承担任何连带法律责任。本刊如发现谁剽窃他人作品的，一年内不用剽窃者的稿件。  
◆本刊对来稿有删改权，来稿一经刊载，即按规定向作者支付稿酬。  
◆本刊已被多家电子数据库收录，作者向本刊投稿，视为同意收入电子数据库。作者文章著作权使用费和本刊稿酬一次性付给。  
◆转载、转摘本刊作品，须经得本刊同意，并注明载自或摘自本刊和作者姓名，且向作者支付稿酬，否则，视为侵权。  
◆读者如发现印刷装订质量问题，请退回本刊发行部调换。  
◆读者可到当地邮局（所）破月、破季订阅。如错过订阅时间，可直接汇款到本社发行部邮购，每本4.50元。

本刊被下列数据库收录

广西健康网 www.gxjk.cn

中国期刊全文数据库 www.cnki.net

中文科技期刊数据库 www.cqvip.com

龙源期刊网 www.qikan.com

转载中国 www.reprintchina.com

原味地带 www.magzone.com.cn

博看网 www.bookan.com.cn

浏览网 www.gotoread.com

书生网 www.shusheng.cn

广告总监：吕艾霞

广告部电话：0771-2596590 13978835260

广告代理：北京佳唐广告有限公司

010-83753488 13021179495 (贾海鹰)