

□ 社会人生 □ 婚姻家庭 □ 情感性爱 □ 防病治病 □ 保健养生 □ 生活百科

健康生活

JIAN KANG SHENG HUO

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

国外发行代号: M 6151

定阅价: 4.50元

零售价: 4.50元



绿色印刷产品

● 会用糖
● 读懂你的血脂报告
● 简易药膳
胃下垂
调平血糖才能「平」



2014. 11

“秋冻养生”

有讲究

冬季瘙痒

老人早预防

23载出刊1400期,

八旬夫妇办《家》报带出“全国最美家庭”



771005 664009

48—77

●生活感悟

- 1 让闹心的事儿不“闹心” 陈燕炳

生活故事

SHENG HUO GU SHI

●警世档案

- 4 被金钱吞噬灵魂：
“炫富女”郭美美的扭曲人生 李蕊娟

●当代家庭

- 7 23 载出刊 1400 期，八旬夫妇办《家》报带出
“全国最美家庭” 晨曦

保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

●专家谈病

- 10 迎战颈椎病引起的“蝴蝶效应” 王金山
12 避免糖尿病 手术减肥要注意 周一海

●心理门诊

- 14 遭遇如此母子，我的婚姻好尴尬 马志国
16 寻回失落的幸福 李杰

●妇幼保健

- 17 羊水栓塞，无法预测的“产科死神” 柳君
19 莫名高烧后，小心玫瑰疹来报到 吕彬彬

●康医生信箱

- 20 胰岛素过敏可以治 康医生
20 红斑狼疮患者可以结婚生子 康医生
20 胳膊上的毛刺如何消 康医生
21 干燥综合征不可治愈但可控制 康医生
21 发现甲状腺结节该做哪些检查 康医生

●百病验方

- 22 小儿肺炎 刘章烈
22 慢性阻塞性肺疾病 邵长华
22 原发性坐骨神经痛 林沛湘

●中医中药

- 23 中药贴敷疗法简单有效 杨绪翠
24 女性肝郁善调理 蒲昭和
25 草乌及云南白药还能安全使用吗？ 常怡勇

●疾病预防

- 26 读懂你的血脂报告 王淼
27 老年病，为何自我难发现 周一海
28 冬季瘙痒 老人早预防 钟竹意
29 别为甲状腺结节平添烦恼 张继东

●肿瘤防治

- 30 当心身边的十种潜在致癌物 颜东岳
31 癌症治疗新希望：基因-病毒策略 杨昆

●养生益寿

- 32 保健功课终生做 年龄不同有侧重 钱伟

●名人养生

- 33 随心所欲，简单养生 阿喆

●养生经

- 35 “秋冻养生”有讲究 王荣华

●家庭药箱

- 36 病好了就停药，可行吗？ 蒋肖男
37 会用糖适平，血糖才能“平” 苏新民

科学饮食

KE XUE YIN SHI

●食疗餐谱

- 38 天寒常把鹤鹑食 气血两旺安过冬 张乾
40 简易药膳调理胃下垂 张宝华

●食物养生

- 41 食物“鸳鸯”配 助你健康加倍 蕊红

●饮食警钟

- 42 糖友们，别常亲近泡饭汤水 高花兰

●食物营养

- 43 老母鸡与仔鸡哪个营养价值高 王荣华
44 心脏最喜爱的十四位餐桌朋友 王玉玲

社 长 唐振柱
主 编 李虹
副 主 编 徐静
美 术 编 辑 徐静
主 管 单 位 广西壮族自治区卫生和计划生育委员会
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) 2518692
编 辑 部 (0771) 2518962 (传 真)
编 辑 部 (0771) 2518691
发 行 部 (0771) 2518690
广 告 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 450102196
网 址 <http://jksh.gxjk.cn/>
电子信箱 jksh@vip.sina.com
印 刷 广西地质印刷厂
出版日期 2014 年 11 月 1 日

情爱性爱

QING AI XING AI

●情爱故事

46 七旬翁照顾瘫痪老伴 22 载，不离不弃谱写夫妻恩爱新篇章 王高岩

●情爱艺术

48 顺其自然，婚姻无法为“坦诚”填补遗憾 骆昌芹

●性爱细语

49 为中老年人再婚生活解三难 唐黎标

50 妻子怀了孕，我便成僧人 屈强

●性爱秘笈

53 营造爱的港湾 弘达

54 你是哪一种“性”情流露 肖理

●性爱警钟

56 危险的“迷雾森林” 李媛媛

57 HPV 感染与子宫颈癌 王敏

生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

●为人处世

58 为心灵开办一个“能量账户” 夏爱华

58 一句恰当话语，秒杀抵触情绪 赵宽宏

●家庭教育

59 亲子互动良好有助幼儿心智发展 雷辉志

●生活百事通

61 别被保暖内衣能发热给忽悠了 董绍军

●美容师

62 魔幻脚步让你边走边瘦 陈蓉

63 电脑族怎样护肤 周友武

●开心乐园

64 笑话六则 佚名

64 漫画两则 马恒超

封面图片提供：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、卫生部健康教育首席专家 |
| 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 |
| 梁珑 | 上海市第二医科大学附属仁济医院肿瘤、肾痛、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 |
| 黄汉儒 | 广西民族医药研究所中医药、壮医药专家、主任医师 |
| 梁荣新 | 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 |
| 郭冀珍 | 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 |
| 杨秉辉 | 复旦大学附属中心医院内科、肿瘤科专家、教授 |
| 章锦才 | 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 | 河北医科大学附属第一医院血液病专家、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 | 安徽中医学院一附院名誉院长、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 |
| 刘伟 | 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专家、教授 |
| 刘凯 | 黑龙江省人民医院骨外科专家、主任医师 |
| 胡建 | 哈尔滨医科大学第一医院精神病与精神卫生学专家、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、乳腺病专家、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 | 天津中医学院第一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 |
| 王松丽 | 昆明医学院第一附属医院心脏血管科专家、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 | 安徽中医学院第一附院中西医结合神经科专家、教授 |
| 郭宏 | 山西省医科大学第一医院心理学专家、教授 |
| 熊健 | 山西省人民医院感染外科专家、主任医师 |
| 简文政 | 陕西省友谊医院小针刀科专家、教授 |
| 帅新琪 | 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 |

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.qikqn.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

作者、读者注意事项

◆作者来稿，文责自负。对侵犯他人版权及其他权利的稿件，本刊不负任何连带法律责任。本刊如发现谁剽窃他人作品的，一年内不用剽窃者的稿件。

◆作者向本刊投稿，即视作作者同意授权本刊。其作品包括但不限于电子版信息网络传播权、无限增值业务权，并且本刊有权或授权合作伙伴再使用。本刊支付的稿费已包括上述使用方式的稿费。

◆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。

◆读者如发现印有印刷装订质量问题，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。

粮博士 邕江 桂元

超级必需氨基酸

L-赖氨酸

解决成长期和康复期的营养问题

国内专业赖氨酸生产企业30年!



牛磺酸是人体视网膜的必需营养素，是食品营养强化剂!

如下是牛磺酸的补充食品



- ▲ 马上养眼
- ▲ 马上护眼



- ▲ 马上驱寒
- ▲ 马上补血

吃与不吃 就是不一样

牛磺酸 (Taurine) 又称2-氨基乙磺酸,最早由牛黄中分离出来,故得名,是一种含硫的非蛋白氨基酸。它在体内以游离状态存在,不参与体内蛋白的生成物合。

牛磺酸对人体的作用

- 保护视网膜
- 促进免疫功能
- 保护心肌
- 促进脂类消化吸收
- 抗氧化

L-赖氨酸是人体必需的一种氨基酸,一种不可缺少的营养物质。我们知道,蛋白质是构成人体细胞的主要成分,食物中的蛋白质进入人体后经过消化先分解成氨基酸,然后人体又利用这些氨基酸再合成新的人体蛋白质,如免疫抗体、消化酶、血浆蛋白、生长激素等。在合成蛋白质的各种氨基酸中,L-赖氨酸是必不可缺少的,少了它,其他氨基酸就受到限制或得不到充分利用,因此科学家把它称为人体第一线必需氨基酸。同时,L-赖氨酸还是控制人体生长的重要物质——抑长素(Somatostatin,ss)中最重要的成分,对人的中枢神经和周围神经系统都起着重要作用。人体不能自身合成L-赖氨酸,必须从食物中吸取。

广西南宁邕江药业有限公司

(广西赖氨酸厂)

地址:中国广西南宁市白沙大道100号

邮编:530031 电话:0771-4820735

(全国营销中心)广西南宁慧聪赖氨酸科技开发有限公司

地址:广西南宁市五一东路11号

邮编:530031 电话:0771-4858098

传真:0771-4858033

网址:www.L-Lsine.com.cn

