

□ 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

定价: 4.80 元

零售价: 4.80 元



绿色印刷产品

- 得了乙肝怎么治疗
- 我用忌口治痔疮
- 颈部肿块不可小觑
- 如何早期发现糖尿病肾病



2016. 11

冬食药膳

补肾虚

养护好“软骨”

老来健



电子阅读 扫一扫

百病验方

没天赋有韧度,

新“跳水女皇”吴敏霞的奥运传奇



9 771005 664009

48—77

●生活感悟

1 月迹

史红霞

生活故事

SHENG HUO GU SHI

●人生纪录

4 没天赋有韧度，新“跳水女皇”吴敏霞的奥运传奇
王丽

●当代家庭

7 孝义感天：12岁少年拾荒救继母
阿莉

保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

●专家谈病

10 颈部肿块不可小觑
王敏

11 “大腹便便”是吉还是祸?
李增烈

●心理门诊

13 年轻丈夫是不是同性恋?
安心文

15 一言难尽师生恋
马志国

●妇幼保健

17 “阴道紧缩术”不是万能“春药”
常怡勇

19 与家长谈婴儿黄疸问题
王小衡

●百病验方

21 高血压病
黄善林

21 前列腺病
谭树发

21 上消化道出血
谢昌仁

●康医生信箱

22 老年人高血压病药物治疗应注意什么事项?
康医生

22 如何早期发现糖尿病肾病?
康医生

22 婴儿脐带护理有哪些讲究?
康医生

23 得了乙型肝炎怎么治疗?

康医生

●中医中药

24 深秋进补说芡实

钱伟

25 拔罐火了，并非人人皆宜

谭敦民

相关链接：何谓“走罐”

李金山

●疾病预防

28 老年人要谨慎10个“要命”的动作!
李晓梦

29 有些“病”体检出来，也别疑神疑鬼
张乾

31 小心剧烈运动引发猝死
卞文志

●肿瘤防治

32 当心皮肤的异常表现是癌变信号
周露

34 癌后“心”晴，阳光依然灿烂
汪文忠

●名人养生

35 “快乐就是一种胸怀”
——著名舞蹈表演艺术家贾作光的长寿之道

王明洪

●生理趣谈

37 养护好“软骨”老来健
阿玮

●家庭药箱

38 别让药物干扰甜蜜的夫妻生活
兰晓雁

40 我用忌口治痔疮
渝文

41 心脏支架术后应科学服药
李艳鸣

科学饮食

KE XUE YIN SHI

●食疗餐谱

42 食疗治便秘
陈日益

44 冬食药膳补肾虚
孟昭群

●食物养生

45 介入治疗损伤小 饮食调理莫忽视
张正修

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) 2518962
广 告 部 (0771) 2518691
订 阅 价 4.80元
零 售 价 4.80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/>

投稿信箱 jksh@vip.sina.com

印 刷 广西地质印刷厂

出版日期 2016年11月1日

《健康生活》杂志专家团成员名单

●食物营养

46 别以为不甜的食物就不含糖

郑金美

●饮食警钟

47 糖友食“粗”并非多多益善

苏新民

情爱性爱

QING AI XING AI

●情爱故事

49 扎针失误赔你爱，美护士另类拯救影子男友完胜归来

阿友

●情爱艺术

52 婚姻这只旧碗

平儿

●性爱细语

53 何处示爱最煽情

清风

●性爱秘籍

55 婚后，当性爱遭遇“尴尬”

沈冰洁

●性爱警钟

58 别让婚姻磨损弄丢了“性”福

姚扶有

生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

●为人处世

60 黑色的小花

陈亦权

●家庭教育

61 谈谈孩子的家庭美育

赵芳

●美容师

63 老人斑是否需要治疗呢？

周一海

●开心乐园

64 笑话七则

裴金超

64 漫画两则

夏明

封面图片提供：晓晓

- 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病、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、肾病、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 广西医科大学原校长、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
何树贤 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危急重症专家、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.qiqqn.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，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。本刊支付的稿费包括上述使用方式以及该文今后收录在本刊附属出版物、网站以入数据库的稿酬。来稿一经刊载，即按规定一次性支付稿酬。

◆本刊内文所配插图，纯属美化版面，与文章内容无直接关联。

◆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4.80元。

健康生活

社会人生 婚姻家庭 情爱性爱
防病治病 保健养生 生活百科

拥有健康生活 享受幸福人生

主打栏目

- ◆ 专家谈病 ◆ 心理门诊 ◆ 疾病预防 ◆ 中医中药
- ◆ 科学饮食 ◆ 家庭药箱 ◆ 妇幼保健 ◆ 养生益寿

- ◆ 名人养生
- ◆ 性爱秘籍
- ◆ 为人处世



邮发代号: 48-77
定价: 4.8元

发行热线: (0771) 2518962