

□ 社会人生 □ 婚姻家庭 □ 情爱性爱 □ 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

订阅价:4.80元

零售价:4.80元



绿色印刷产品

眼睛发红的异常信号
来自「子宫」的大事小情
脑卒中祸起颈动脉斑块
拔牙后多长时间镶牙合适



诗人陆游的
养生之道

药膳

≡ 食物+药材



电子阅读 扫一扫

百病验方

千万富姐华丽转身，

千名艾滋遗孤蓓蕾绽放



48-77

●生活感悟

1 向新年预约幸福

马亚伟

生活故事

SHENG HUO GU SHI

●人生纪录

4 千万富姐华丽转身，千名艾滋遗孤蓓蕾绽放 阿友

●人间真情

7 宽恕是种美德，大义男人倾力拯救患病仇家 三番

保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

●专家谈病

10 老司机为何回不去病房

李增烈

11 认识艰难梭菌

罗勤

13 醉酒后，睡一觉就会好吗

殷春英

●心理门诊

14 买房后愁上发愁，根源在哪里？

马志国

15 老念叨“不想活”的幸福老人

瑶池

●妇幼保健

17 备孕二胎，高龄女性面临“险滩”

王敏

18 来自“子宫”的大事小情

闻慧

20 皮疹——幼儿传染病的信号

王小衡

●康医生信箱

22 为什么接种流感疫苗后依然感冒？

康医生

22 高血压可以快速下降吗？

康医生

22 乙型肝炎孕妇该如何保护新生儿？

康医生

23 什么情况下需进行艾滋病病毒检测？

康医生

23 拔牙后多长时间镶牙合适？

康医生

●百病验方

24 消化不良

何晓镜

24 痼病

沈云凡

24 食管癌

高光鉴

●中医中药

25 艾灸特别适合女性养生

王金山

26 火神派VS阳虚证

雷辉志

27 中医药治疗骨质增生症有优势

孙清廉

●疾病预防

28 眼睛发红的异常信号

莫鹏

30 脑卒中祸起颈动脉斑块

钟竹意

31 减少牙痛，从防治龋齿开始

金益生

32 久咳不愈，别忘了排除慢阻肺在“作恶”

陆家仕

●肿瘤防治

33 装修不当，小心得白血病

李凤珍

35 乳房纤维腺瘤=恶性肿瘤？

周露

●名人养生

36 诗人陆游的养生之道

远岸

●运动养生

37 赤足跑成时尚 循序渐进莫乱来

郑金美

●生理趣谈

38 人老耳背难抗拒 寻因设防能延缓

张洪军

●家庭药箱

39 “节日病”紧急培训进行曲

常怡勇

41 鱼油治愈我的“扳机手指”

王祖远

42 过敏性鼻炎，用药讲究多

祝建材

科学饮食

KE XUE YIN SHI

●食疗餐谱

43 中老年前列腺疾病食疗法

朱本浩

44 春季宜食御寒粥

孟昭群

●食物养生

45 让大脑“吃好”

张红华

●食物营养

46 冬春佳果“江南人参”——荸荠

彰武

●饮食警钟

47 药膳≠食物+药材

周一海

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/
投稿邮箱 jksh@vip.sina.com
印 刷 广西瑞丰印务有限公司
出版日期 2016年2月1日

情爱性爱

QING AI XING AI

●情爱故事

- 49 救火英雄毁容后，美女“粉丝”陪他游唱天涯 王丽

●情爱艺术

- 53 拒绝也可以如此美丽 马亚伟

●性爱细语

- 54 我只满足于那段逝去的风花雪月 寒梅

●性爱秘籍

- 56 “做”得越久越快乐吗 姚扶有

●性爱警钟

- 58 警惕！中老年人易患“房劳” 曹成龙

生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

●为人处世

- 59 过年，该回谁的父母家呢？ 汪志

●家庭教育

- 60 儿子被欺负后的教育 陈亦权

●生活百事通

- 61 厨房中的误区 张汉武

●美容师

- 62 换季善保养 远离“主妇手” 张洪军

- 63 别为“挺”好而常亲近丰乳霜 董绍军

●开心乐园

- 64 笑话七则 裴金超

- 64 漫画两幅 王少华

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
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 河北医科大学第一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
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
奥体钢 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
郭彦文 中国心理学会会员、心理学专家
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.qikqn.com

转载中国 www.reprintchina.com

原味地带 www.magzone.com.cn

博视网 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。

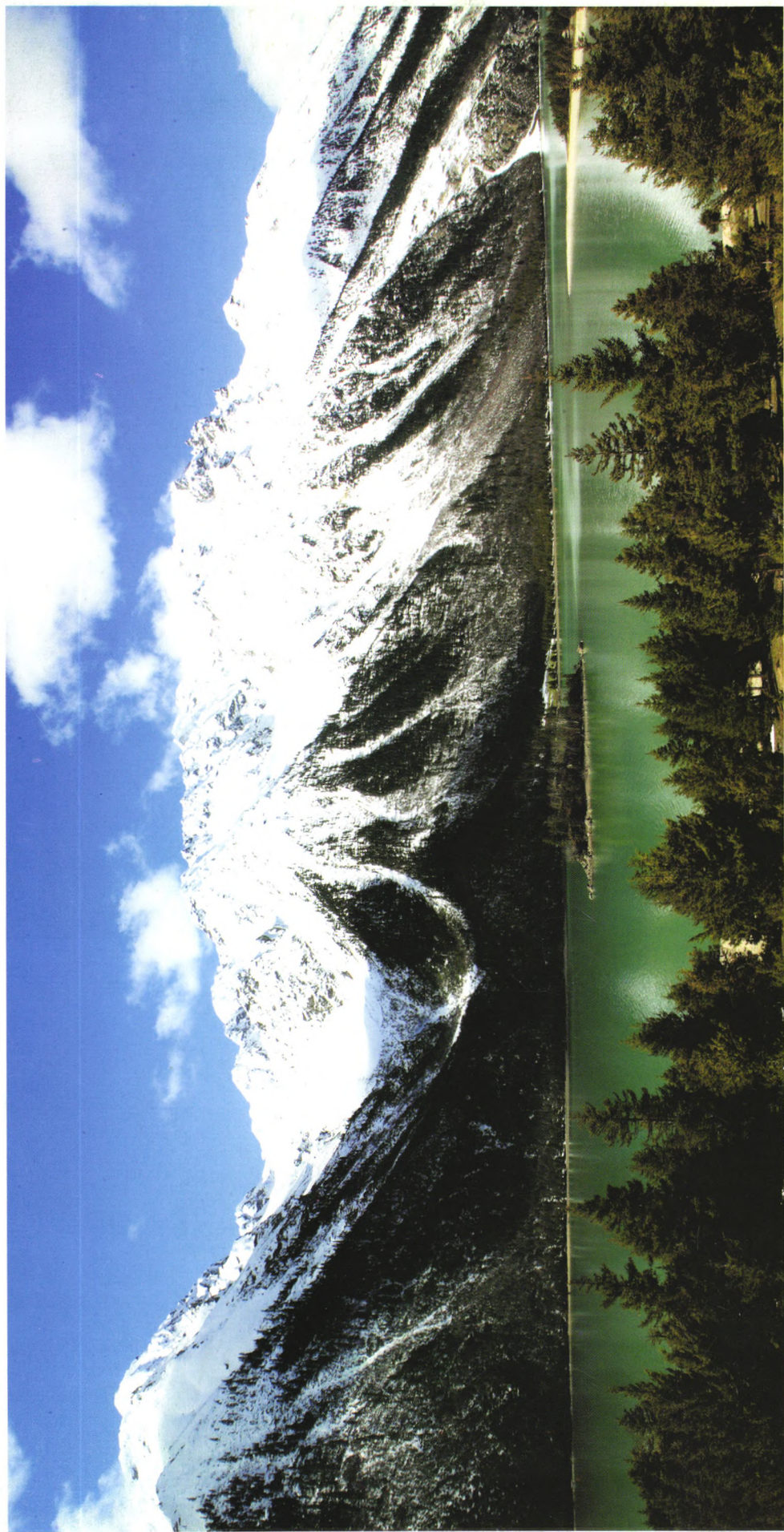
◆作者向本刊投稿，即视作作者同意授权本刊。其作品包括但不限于电子版信息网络传播权、无限增值业务权，并且本刊有权或授权合作伙伴再使用。本刊支付的稿费包括上述使用方式以及该文今后收录在本刊附属出版物、网站以入编数据库的稿酬。来稿一经刊载，即按规定一次性支付稿酬。

◆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4.80元。



然乌湖风-梁超雄