

□ 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

订阅价: 4.80 元

零售价: 4.80 元



绿色印刷产品

- 吸烟和肿瘤的那些事
- 尿里有蛋白是肾病吗
- 中医锁定眩晕症
- 寨卡病毒病是蚊子惹的祸



2016. 5

夏季, 该备

哪些常用药

“吃掉” 子宫肌瘤

爱要坦荡荡:

“霸道女总裁” 倒追环卫工



电子阅读 扫一扫

百病验方



05 >

771005664009

48—77

●生活感悟

1 活在当下

丁寿藩

生活故事

SHENG HUO GU SHI

●人生纪录

4 影坛“奇葩”：葛存壮葛优父子情

李蕊娟

●人间真情

6 娇妻陪他战死神：“棋圣”聂卫平的重生之路

小亮

保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

●专家谈病

9 看清“三手烟”

杨昆

12 胃肠道息肉的诊断与治疗

李增烈

●心理门诊

15 谈谈青春期情绪

黄琼

17 催老暗示对美女有多大“杀伤力”

瑶池

●妇幼保健

19 如影随形的腹痛把我害苦了

珂珂

21 认识川崎病

王小衡

●百病验方

23 慢性乙型肝炎

23 带状疱疹

23 乳腺炎

23 过敏性紫癜

●康医生信箱

24 近视眼术前术后须注意哪些事项?

康医生

24 尿里有蛋白是肾病吗?

康医生

25 精神分裂症怎么治疗好?

康医生

25 得了颈椎病如何治疗?

康医生

●中医中药

26 小儿癫痫注重审因论治

欧阳军

27 流行千年的神奇药方“四物汤”

王贞虎

28 中医锁定眩晕症

黄元金

●疾病预防

29 哮喘恼人,您是否疑虑重重?

周一海

31 寨卡病毒病是蚊子惹的祸

江波

32 牛奶蛋白过敏症,喂哺牛奶“婴”谨慎

雷辉志

●肿瘤防治

33 吸烟和肿瘤的那些事

周露

35 儿童癌症的预警信号

孙清廉

●养生益寿

36 读书与保健

石头

●运动养生

37 肩周炎患者,需重视功能锻炼

郑金美

●家庭药箱

39 夏季,该备哪些常用药

周一海

40 何时停药学问大

马亚平

科学饮食

KE XUE YIN SHI

●食疗餐谱

42 “吃掉”子宫肌瘤

素问

43 饮食调治老花眼

王荣华

●食物养生

44 哺乳期妈妈夏天该怎么吃?

申思

45 燕麦营养高,吃出健康有讲究

钱伟

●食物营养

46 那些清除肠道“垃圾”的日常饮食

彰武

●饮食警钟

48 食用海鲜高温烹饪很重要

李艳鸣

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 广西地质印刷厂

出版日期 2016年5月1日

情爱性爱

QING AI XING AI

●情爱故事

49 爱要坦荡荡：“霸道女总裁”倒追环卫工 梧桐雨

●情爱艺术

52 老公，我们谈谈友情 王月冰

●性爱细语

53 借点好菜坞欲望去相爱 姚扶有

●性爱秘籍

55 中年夫妻，该怎样拯救我们的“性福” 齐鲁

●性爱警钟

57 特效“安全帽”戴上容易摘了难 曹成龙

生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

●健身健美

58 健美运动要循序渐进 张乾

●休闲生活

59 “家庭报”办出的温暖 蒋克明

●家庭教育

60 给孩子的脑细胞科学“加油”备战中高考 张汉武

●美容师

61 洗脸也有大学问 不同皮肤类型要用不同的方法 莫鹏

62 春夏时节芳香精油大妙用 王贞虎

●开心乐园

64 笑话七则 芷彩卓

64 漫画两则 夏明

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 河北医科大学附属医院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
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
胡建 黑龙江省人民医院骨外科专家、主任医师
杨亚非 哈尔滨医科大学第一医院精神病学与精神卫生学专家、教授、哈尔滨医科大学精神卫生研究所所长
连连胜 云南省红十字会医院内科专家、主任医师
谷春霞 天津肿瘤医院肿瘤、乳腺病专家、教授
刘顺寿 云南肾脏医院妇科专家、教授
张振远 辽宁省肿瘤医院胸外科专家、主任医师
邱德久 吉林省肝病专科医院肝胆外科专家、主任医师
程益春 天津中医学院第一附属医院骨伤科专家、主任医师
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 天津心脏病学研究所所长、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 陕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.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，并注明转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。



(黎峰 摄影)