

□ 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

- 关注膀胱癌的早期信号
- 活血止痛膏的妙用
- 干燥综合征患者如何加湿
- 因证施治阿尔茨海默病



日常养生
七个“不能等”
年过50
营养最关键



电子阅读 扫一扫

百病验方

28 年抗癌路

童心治疗成就南宁故事奶奶



●生活感悟

1 我的爷爷奶奶

李亚平

生活故事

SHENG HUO GU SHI

●人生纪录

4 28年抗癌路 童心治疗成就南宁故事奶奶

黄丽娟 臧卢璐

●人间真情

7 10年深情超越血脉 洋家庭与中国流浪汉的爱

杨纪

保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

●专家谈病

10 幽门螺杆菌引起的家庭问题

李增烈

11 幽门螺杆菌阳性者会进展成胃癌吗?

刘祖春

12 介入支架植入术 让脑血管畅通无“阻”

罗红

●心理门诊

14 一个男孩网瘾的背后

马志国

16 择偶,不要靠“备胎”

安心文

●妇幼保健

18 夏秋季谨防三种儿童传染病

王小衡

19 宫颈癌筛查: HPV + TCT 最靠谱

王敏

21 三代试管婴儿技术级别越高就越好吗?

罗光荣

●百病验方

23 慢性肝炎、早期肝硬化

颜关琴

23 盆腔炎

刘文慧

23 外内痔

陈民

●康医生信箱

24 肛裂如何护理?

康医生

社 长 唐振柱

副 主 编 李虹

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

24 为什么孩子不能长期穿运动鞋?

康医生

24 镶牙种牙 应该如何选择?

康医生

25 干燥综合征患者如何加湿?

康医生

25 什么情况下要怀疑自己染上了性病?

康医生

●中医中药

26 中药治疗牙周病

孙清廉

27 因证施治阿尔茨海默病

钟竹意

●疾病预防

29 当心血管发出的求救信号: 颈动脉狭窄

莫鹏

30 别把室内空气污染当儿戏

张正修

32 尿液异常, 肾病的报警信号

莫一鹏

●肿瘤防治

33 关注膀胱癌的早期信号

孟昭群

●养生益寿

35 日常养生七个“不能等”

陈日益

●名人养生

37 “长寿来自于知足、宽容、自信”

——著名书画家顾振乐的长寿经

秦文军

●家庭药箱

39 活血止痛膏的妙用

王金山

科学饮食

KE XUE YIN SHI

●食疗餐谱

41 上班族: 一周养生计划让你元气满满

王淼

43 中风后遗症的药膳调养

朱本浩

●食物养生

44 秋天食梨保健康

常怡勇

●食物营养

46 年过50, 营养最关键

陶诗秀

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9月1日

● 饮食警钟

47 吃太多保健品会引起转氨酶升高 李艳鸣

情 爱 性 爱 QING AI XING AI

● 情爱故事

49 用17年爱情斗癌魔，唐家三少与妻子的挚爱情深 梧桐雨

● 情爱艺术

52 爱你的人在原地等你 卞梦薇

● 性爱细语

53 女上司的性骚扰让我苦不堪言 姚扶有

● 性爱秘籍

55 时间不是决定质量的关键 潘明信

● 性爱警钟

56 性制裁，到底制裁了谁? 无 名

生 活 参 谋 SHENG HUO CAN MOU

● 为人处世

58 坦然面对平凡 凡 夫

● 休闲生活

59 花香与健康 付秀宏

● 家庭教育

60 孩子逃课，家长成被告 佟才录

● 美容师

61 如何当好身体的清洁工? 许圣义 李荣兰

63 食盐美容功效多 朱本浩

● 开心乐园

64 笑话六则 阿 泉

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病、性病专家、教授 |
| 梁 玢 | 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学专家、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、哈尔滨医科大学公共卫生研究所所长 |
| 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 |
| 陈若长 | 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 |

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，本刊不承担任何连带责任。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，须征得本刊同意，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4.80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.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

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