

□ 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



- 惊蛰时下话名医
- 乳腺癌的常见诱因有哪些
- 耳鸣为何易复发
- 糖尿病缘何会引起肺结核

鸡年话鸡
春风有好恶，
健康莫大意

美女温芳玲： 和非洲狐獴“谈恋爱”



电子阅读 扫一扫

百病验方



48-77

万方数据

●生活感悟

1 春雨宜读书

生活故事 SHENG HUO GU SHI

●人生纪录

4 美女温芳玲：和非洲狐獴“谈恋爱”

●当代家庭

8 11年孝心旅行：“环球母女组”走出生命奇迹

保健养生 BAO JIAN YANG SHENG

●专家谈病

12 糖尿病缘何会引起肺结核？

13 容易被忽略的自身免疫性肝病

●心理门诊

16 妻子的爱为何让丈夫“出轨”？

18 一名初中男孩的离奇失忆

●妇幼保健

21 卵巢、子宫与冠心病

22 钙元素，春季宝宝的“及时雨”

●康医生信箱

24 如何早期发现儿童溃疡病？

24 做B超检查为什么要禁食或憋尿？

24 系统性红斑狼疮病与肾有关吗？

25 耳鸣为何易复发？

25 牙龈出血怎么办？

梁 伟

王玉琴

李蕊娟

李艳鸣

刘祖春

安心文

马志国

徐正法

兰政文

康医生

康医生

康医生

康医生

康医生

●百病验方

26 冠心病

26 脂肪肝

26 耳鸣

●中医中药

27 “治未病” 中西医都推崇

29 惊蛰时下话名医

●疾病预防

31 春天如何预防和治疗湿疹

32 鱼生虽美味，需防肝吸虫

34 失眠来困扰 减压益入睡

●肿瘤防治

36 肿瘤标志物升高≠肿瘤

37 乳腺癌的常见诱因有哪些？

●名人养生

38 乐观谦虚 超然物外

——著名语言学家周有光的长寿之道

●养生益寿

40 春风有好恶，健康莫大意

●家庭药箱

41 失眠或是药物惹的祸

42 合理用药对老年病患者很重要

科学饮食 KE XUE YIN SHI

●食疗餐谱

45 春季膳食调养有学问

李龙松

张如亮

陆仪山

黎淑贞

黄元金

曹淑芬

周 露

董绍军

是明启

陈日益

谭敦民

霍寿喜

宋协国

王小衡

孙清廉

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 2017年3月1日

●食物养生

47 林林总总的食品添加剂安全吗?

●食物营养

50 鸡年话鸡

●饮食警钟

51 老年朋友, 保健品补肾不靠谱

情 爱 性 爱

QING AI XING AI

●情爱故事

53 恩爱相守65载: 你是我一辈子的服装设计师 南山

●性爱细语

57 多重性高潮是性爱中的“极品” 玫瑰花开

生 活 参 谋

SHENG HUO CAN MOU

●为人处世

59 总有相对的公平 陈晓辉

●家庭教育

61 要会应对青春期孩子的叛逆 高花兰

62 孩子“装病逃学”要寻因 董芳

●开心乐园

64 笑话八则 卧龙

64 漫画两幅

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 |
| 梁珑 | 上海市第二医科大学附属仁济医院肿瘤、肾、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 |
| 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 |
| 刘建 | 黑龙江省人民医院骨科专家、主任医师 |
| 杨亚非 | 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 |
| 宁连胜 | 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、乳腺癌专家、教授 |
| 刘顺寿 | 云南省肿瘤医院妇科专家、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 |
| 罗荣喜 | 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 |
| 潘浩 | 湖南省肿瘤医院放射治疗专家、主任医师 |
| 王松丽 | 浙江省肿瘤医院肿瘤放疗、化疗专家、主任医师 |
| 陈君长 | 昆明医学院第一附属医院心血管科专家、教授 |
| 黄体钢 | 西安交通大学第二医院外科学专家、博士生导师、教授 |
| 鲍远程 | 天津心脏病研究所、内科学专家、博士生导师、教授 |
| 郭宏 | 安徽中医学院第一附院中西医结合神经科专家、教授 |
| 熊健 | 山西省医科大学第一医院心理学专家、教授 |
| 简文政 | 山西省人民医院感染外科专家、主任医师 |
| 郭彦文 | 陕西省友谊医院小针刀科专家、教授 |
| 凌斌 | 中国心理学会会员、心理学专家
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.qkqj.com
 转载中国 www.reprintchina.com
 博看网 www.bookan.com.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。



新疆行-苏小川

