

□ 社会人生 □ 婚姻家庭 □ 情爱性爱 □ 防病治病 □ 保健养生 □ 生活百科



QK1822789

# 健康生活

## JIAN KANG SHENG HUO

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

直系亲属间输血隐藏致命危险  
慎防夜间发生的疾病  
「脚气」规范用药效果好  
中医如何理解出汗异常



电子阅读 扫一扫

百病验方

48-77

立夏过后的传统养生法  
习惯性流产的食疗

### 郑伯,

### 七旬翁“卧底”保健讲座

ISSN 1005-6645



9 771005 664505

万方数据

## ●生活感悟

- 1 你只能全力以赴

## 生活故事

SHENG HUO GU SHI

## ●人生纪录

- 4 郑伯,七旬翁“卧底”保健讲座

## ●人间真情

- 7 挑战苦难,单腿男儿荒山上搏出百万产业

## 保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

## ●专家谈病

- 11 直系亲属间输血隐藏着致命危险  
12 肝病保健五大忌  
14 甲状腺疾病患者该不该吃碘盐?

## ●心理门诊

- 16 “中邪”拾砖捡玻璃的女生  
19 空巢老人要防心理疾病扰

## ●妇幼保健

- 20 13价肺炎疫苗来了,你家宝宝要不要接种?  
22 女性朋友,别和烟草太亲近  
23 多乳房症弊病多

## ●百病验方

- 25 急性乳腺炎  
25 淋巴结核

程应峰

然尔

李保

罗勤

李增烈

罗红

马志国

董芳

罗光荣

张正修

黄永兴

陈良姜

蒋兰明

25 哮喘

## ●康医生信箱

- 26 中老年人手臂麻痛怎么回事?  
26 葡萄膜眼病如何才能根治?  
27 高血压与肥胖为何“狼狈为奸”?  
27 中医如何理解出汗异常?

## ●中医中药

- 28 刮痧用得巧,马上见疗效  
30 时下应知调胃承气汤

## ●疾病预防

- 32 卡在肛门口的疼痛——老年脱肛  
34 慎防夜间发生的疾病

## ●肿瘤防治

- 37 防癌,别忽视了生活中的致病源  
40 肝癌的早期症状及预防

## ●养生益寿

- 41 立夏过后的传统养生法

## ●家庭药箱

- 43 服过敏药酿成的交通事故  
45 “脚气”规范用药效果好  
46 使用保肝降酶药有讲究

## 科学饮食

KE XUE YIN SHI

## ●食疗餐谱

- 48 抵御感冒 食疗有方  
49 习惯性流产的食疗

高小凤

黎淑贞

吕若琦

王小衡

张欢欢

王贞虎

黄金金

陈日益

骆昌芹

卞文志

孟昭群

钱军

陈日益

张乾

刘祖春

素问

盘发

社 长 杨文敏  
主 编 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 万 册 数 据 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 jkshzz@qq.com

印 刷 广西瑞丰印务有限公司

出版日期 2018年5月1日

创刊时间 1993年

## ●食物养生

50 厨房“杀手”多 讲究益康健

高花兰

## ●食物营养

52 饮食养生利器之黑木耳

兰晓雁

## ●饮食警钟

54 撤掉奶油吃蛋糕，血糖升更高！

吴志 张文明

## 情 爱 性 爱

QING AI XING AI

## ●情爱故事

55 “小英雄”戴碧蓉：这辈子最幸福的是有个默默深爱我的丈夫

徐炯权

## ●性爱秘籍

59 重视下尿道症候群，还老男人“性”福

雷辉志

## 生 活 参 谋

SHENG HUO CAN MOU

## ●为人处世

61 杨绛的“为妻之道”

张帮俊

## ●家庭教育

62 放下手机，陪陪我！

## ●美容师

63 青春少女别和面膜太亲近

钱琦

## ●开心乐园

64 笑话七则

汪杰

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  
**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、肾癌、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  
**唐步武** 原广西医科大学校长、肿瘤防治专家、教授  
**黄光武** 原广西医科大学校长、耳鼻喉科专家、教授  
**黄汉儒** 广西中医药大学壮医药学院名誉院长、壮医药专家  
**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  
**何琳** 新疆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急危重症专家、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

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，本刊不负担任何连带法律责任。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。

# 麦克海滩

## —— 塞班掠影系列

