

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

QR K1838427

# 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

● 心肌缺血的答疑解惑  
● 为何药物会改变味觉  
● 夏天补「水」学问多  
● 氨基酸并非万能灵药



吃肉方式决定健康  
用好气象指数,  
提高生活质量



电子阅读 扫一扫

百病验方

48-77

ISSN 1005-6645



9 771005 664184

万方数据

### 青铜器修复师王有亮:

### 故宫国宝背后的“无名英雄”

## ●生活感悟

1 每个人心里都住着另一个自己

王国梁

## 生活故事 SHENG HUO GU SHI

## ●人生纪录

4 青铜器修复师王有亮：故宫国宝背后的“无名英雄”

王玉琴

## ●人间真情

7 辞职返乡拍爸爸：孝心女儿捧红“中国宫崎骏”

李蕊娟

## 保健养生 BAO JIAN YANG SHENG

## ●专家谈病

10 心肌缺血的答疑解惑

刘祖春

13 持续或反复头痛，留心脑瘤征兆

王 森

## ●心理门诊

15 更年期到来心理杂 应对多变要得法

张 乾

17 “宠物依赖”算是心理疾病吗？

谭敦民

## ●妇幼保健

19 夏天补“水”学问多

王小衡

21 甲状腺结节，“宠幸”女性和老人

莫 鹏

## ●康医生信箱

24 戊肝会传染吗？

周一海

24 婴儿黄疸迟退与溶血症有关？

王小衡

25 身体僵硬是衰老的标志吗？

张欢欢

25 为何药物会改变味觉？

吕若琦

## ●百病验方

26 不孕症

许子海

26 前列腺炎

王先乐

26 肩周炎

张伟长

## ●中医中药

27 临床运用“药对”辨析

欧阳军

28 中医药走向世界

黄元金

30 中药奇名妙效

王祖远

## ●疾病预防

31 30岁前就要存骨本防骨松

吕传彬

32 哮喘，不可忽视过敏源

钱 伟

## ●肿瘤防治

34 预防皮肤癌关键要尽早

孟昭群

36 齐心共防“家庭癌”

张宝华

## ●养生益寿

38 用好气象指数，提高生活质量

霍寿喜

## ●名人养生

40 “你们年轻，我们也年轻”

——著名电影表演艺术家田华的养生经

秦文军

## ●运动养生

42 游泳，清凉健身之妙方

钱 琦

## ●家庭药箱

44 保持肾脏健康需要慎用药

常怡勇

46 氨基酸并非万能灵药

陈日益

48 磺脲类降糖药失效如何“重振雄风”

魏开敏

## 科学饮食 KE XUE YIN SHI

## ●食疗餐谱

49 夏令常食粥消暑保健能延寿

孙清廉

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 方 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/  
投稿邮箱 jkshzz@qq.com  
印 刷 广西瑞丰印务有限公司  
出版日期 2018年7月1日  
创刊时间 1992年

## ●食物养生

50 鸡肉是孩子的好食材

兰政文

## ●食物营养

52 夏日炎炎，啤酒鸭诱人

桂孝树

## ●饮食警钟

53 吃肉方式决定健康

周颖

## 情 爱 性 爱

QING AI XING AI

## ●情爱故事

54 拉着女友环游中国：六万里的走“心”之旅

佟雨航

## ●性爱秘籍

57 夫妻应该好好“爱”

黎淑贞

## 生 活 参 谋

SHENG HUO CAN MOU

## ●家庭教育

59 引导孩子用心灵碰撞生活

陶绍教

## ●生活百事通

62 善用抚触益处多

郑金美

## ●开心乐园

64 笑话六则

常鑫

64 漫画两幅

于昌伟

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<br>浙江省肿瘤病研究所所长            |
| 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 | 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血管内科专家、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 | 天津心脏病研究所所所长、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，本刊不承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所属出版物、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。

麦收 郭倩 摄影

