

□社会人生 □婚姻家庭 □情爱性爱 □防病治病 □保健养生 □生活百科

QK1948443

# 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

为什么癌痛一定要说出来  
芬太尼，是药品还是毒品  
腰腿痛加重谁之过  
抗敏护齿，揪出牙敏感真凶



2019.11

真相与误区：  
食品保质期的科学解读  
古老中医有底蕴

## 微山湖贤伉俪：

## 中国唯一的“船上小学”掌舵人



电子阅读 扫一扫

百病验方

48-77

ISSN 1005-6645



9 771005 664191  
万方数据

## ●生活感悟

- 1 为生命“美颜” 马亚伟

## 生活故事

SHENG HUO GU SHI

## ●人生纪录

- 4 “嫦娥之父”叶培建：“征服”星辰大海的“70后”  
李蕊娟

## ●当代家庭

- 7 微山湖贤伉俪：中国唯一的“船上小学”掌舵人  
张东亮

## 保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

## ●专家谈病

- 11 警惕肺癌“变脸” 王小衡  
13 慢性肾脏病非小事 周一海

## ●心理门诊

- 15 暖男，不是软男 马志国

- 18 把你的坏情绪调为“静音” 依瑶

## ●妇幼保健

- 21 孕妇骨盆痛，缺钙乎补钙乎 李霞 连孝华  
24 “掉”出来的“怪病”——子宫脱垂那些事 周东强

## ●康医生信箱

- 26 为什么补钙后还是会抽筋？ 刘玉珍  
26 熟睡转身时心跳加速怎么回事？ 周竹溪  
26 孩子好动就是多动症吗？ 王雨竹  
27 为什么癌痛一定要说出来？ 王小衡

## ●百病验方

- 28 糖尿病 赵书琴  
28 消化性溃疡 王德海  
28 肺炎 杨景平

## ●中医中药

- 29 腰腿痛加重谁之过？ 王金山 邹慧  
32 古老中医有底蕴 黄元金

## ●疾病预防

- 34 预防老年消化性溃疡有招数 蒲克  
36 抗敏护齿，揪出牙敏感真凶 陶诗秀

社 长 杨文敏  
主 编 黄兆勇  
副 主 编 李虹  
美 术 编 辑 徐静  
主 管 单 位 广西壮族自治区卫生健康委员会  
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  
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  
万方数据

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

投稿邮箱 jkshzz@qq.com

印 刷 广西区党委劳动服务公司凤凰印刷厂

出版日期 2019年11月1日

创刊时间 1993年

## ●肿瘤防治

38 三种体质更应警惕癌

40 远离“情绪癌”

## ●养生益寿

42 “书销中外百余本，诗译英法唯一人”

——著名翻译家许渊冲的长寿经

44 运动多枯燥 惰性需克服

## ●家庭药箱

46 芬太尼，是药品还是毒品？

48 质子泵抑制剂，好药也不能随便用

张振

王信阳

王明洪

郑金美

罗红

常怡勇

## 情 爱 性 爱

QING AI XING AI

## ●情爱故事

56 摇摇晃晃的异国恋：我在远望七号守护你 春天

## ●性爱秘籍

59 夫妻爱，误区多 孟昭群

## 科学 饮食

KE XUE YIN SHI

## ●食疗餐谱

50 寒冬时节天凉燥 药膳调养宜柔润

## ●食物营养

52 自我判断营养素的缺乏

## ●饮食警钟

53 真相与误区：食品保质期的科学解读

余力

刘姿含

李艳鸣

## ●为人处世

61 当母亲的世界越来越小 积雪草

## ●家庭教育

62 陪伴孩子接近大自然 吕传彬

## ●开心乐园

64 笑话六则 余娟

64 漫画两幅 夏明

封面图片提供：晓晓

本刊被下列数据库收录

广西健康网 www.gxjk.net

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。

# 既要吃水果 也要吃蔬菜



## 公民健康素养知识

虽然水果和蔬菜的营养成份相近，但不可以用吃水果代替吃蔬菜。