

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



QK2033115

# 健康生活

## JIAN KANG SHENG HUO

国外发行代号: M 6151

订 4.80元

零 4.80元



绿色印刷产品

- 发高烧的孩子为何要验血
- 痰湿体质，祛除痰湿要动起来
- 莫把「甲减」当成亚健康
- 安全有效——儿童用药之道



2020.7



电子阅读 扫一扫

### 7~70岁应该怎么吃

### 非常时期

### 清洁鼻腔很重要

## “极高山摄影师”李国平:

## 登顶全球14座8000米以上雪山

48-77

ISSN 1005-6645



9 771005 664207

万方数据



## ●生活感悟

1 最美的陪伴

## 生活故事

SHENG HUO GU SHI

## ●人生纪录

4 “极高山摄影师”李国平：登顶全球14座  
8000米以上雪山 张东亮

## ●人间真情

9 不惧磨难逆风飞扬：睿智妈妈用爱托起  
“点读机女孩” 王新同

## 保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

## ●医药前沿

12 寻找长生不老密码曙光初现 吕传彬

## ●专家谈病

13 新冠来袭，谈谈糖尿病和血糖 陆珍珍  
15 系统性红斑狼疮别忽视早期治疗 钟竹意  
17 慢性阻塞性肺疾病该怎么治？ 陈利

## ●心理门诊

18 老人为何喜欢捡垃圾 马志国  
20 我的世界只剩下你？破解照顾者的迷思  
王祖远

## ●妇幼保健

22 宝宝安度第一夏 精心护理来保驾 陈日益  
24 谨防儿童手足口病 王小衡  
26 经阴道超声检查在妇产科的应用 陈建

## ●康医生信箱

28 发高烧的孩子为何要验血？ 衡山  
28 何为“糖尿病手”呢？ 王奇  
29 如何正确判断高血压患者的运动风险？  
李冬  
29 早搏需要长期服药控制吗？ 李鸣鸣

## ●中医中药

30 冠脉微血管病变四类人易中招 周一海  
32 痰湿体质：祛除痰湿要动起来 李艳鸣

## ●疾病预防

34 肾脏健康，别忘了早防早干预 黎洁  
36 莫把“甲减”当成亚健康 张振

主 编 方钟燎  
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  
广 告 发 行 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/>  
投稿信箱 jkshzz@qq.com  
印 刷 广西瑞丰印务有限公司  
出版日期 2020年6月1日  
创刊时间 1992年

## ●肿瘤防治

38 肺癌术后疗养“面面观” 吴志

40 前列腺癌的早期发现和早期治疗  
莫鹏 赵国华

## ●养生运动

43 长盛不衰的“八段锦”让你长生不老  
王同翠

44 晒太阳补阳气的百岁老人 李德勇

## ●家庭药箱

45 安全有效——儿童用药之道 柳星

## 科学饮食

KE XUE YIN SHI

## ●食疗餐谱

48 各类型头痛顽症食疗方 倪世俊

## ●食物营养

50 7~70岁应该怎么吃 雨凡

## ●饮食警钟

52 推行公筷，您怎么看？ 黎淑贞

## 情爱性爱

QING AI XING AI

## ●情爱故事

54 喜剧演员吉星：家有“军师妻”捧红了我  
木子

## ●性爱秘籍

58 中老年人如何保持常“性”不败？ 陈云

## 生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

## ●生活百事通

60 卫生巾使用不妥也会招来难言之隐  
张洪军

61 非常时期清洁鼻腔很重要 王海滢

## ●为人处世

62 好意也需“分寸感” 马亚伟

## ●家庭教育

63 高质量的陪伴是孩子最好的起跑线  
葛鑫

## ●开心乐园

64 笑话五则 余娟

64 漫画两幅 罗琪

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.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.qiqqn.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。





上班人员在各类场所如何预防新型冠状病毒的感染

## 电 梯



尽量避免乘坐厢式电梯，走楼梯，能锻炼身体，还能增强抵抗力。

1.应加强厢式电梯通风，保持环境清洁卫生。

2.搭乘电梯应佩戴口罩，尽量不要多人同时乘坐电梯（不超过载人量的1/4至1/3）。避免接触电梯表面，避免用手揉眼、摸口鼻等行为。必要时使用免洗型洗手液或手消毒剂进行手部消毒。

3.每天定时为电梯间消毒，当电梯表面（如电梯按钮区等）受到唾液或痰液等污染时，要马上进行消毒。

广西壮族自治区卫生健康委员会



广西壮族自治区疾病预防控制中心