

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

QK2042563

# 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



绿色印刷产业

● 产后康复, 你选择对了吗  
● 警惕颈椎病「声东击西」  
● 发现肝囊肿要紧吗  
● 免疫药物治疗「面面观」



吃零食的健康派  
古人养生三题



电子阅读 扫一扫

48-77

ISSN 1005-6645



9 771005 664207

万方数据

# 九十一岁音乐指挥家 郑小瑛的不老人生

## ●生活感悟

1 给心灵一粒解药 王国梁

## 生活故事 SHENG HUO GU SHI

## ●人生纪录

4 九十一岁音乐指挥家郑小瑛的不老人生  
卞文志

## ●人间真情

8 武汉女孩的方舱日记，被爱温暖的人不害怕  
风扬

## 保健养生 BAO JIAN YANG SHENG

## ●医药前沿

11 基因控病：先发制“病”，越靠越近……  
王贞虎

## ●专家谈病

13 “结石形态有多种，对症处理需及时”  
王大可

## ●心理门诊

18 躲在“笑容”背后的“抑郁” 马志国  
20 他为何宁愿休学也要去挣大钱呢？

李艳鸣

## ●妇幼保健

22 产后康复，你选择对了吗？ 吕若琦  
24 三岁小孩缘何会患上肾结石呢？ 黄坚

## ●康医生信箱

26 发现肝囊肿要紧吗？ 王小衡  
26 输液结束不及时拔针，空气会不会进入血管？  
王同翠  
27 六个月的小宝宝怎么会有散光？ 周梅  
27 装心脏起搏器有什么指征？ 李鸣鸣

## ●中医中药

28 “骨刺”不可怕中医有良方 欧阳军  
30 按摩穴位治咽炎 张宝华

## ●疾病预防

31 警惕颈椎病“声东击西” 宋丽华  
33 预防脑溢血，重在细节 柳星

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9月1日  
创刊时间 1992年

## ●肿瘤防治

35 免疫药物治疗“面面观”

37 认识甲状腺癌

## ●养生运动

39 古人养生三题

41 “多情”有助老人长寿

## ●家庭药箱

43 如何正确服用阿司匹林?

45 老年人自行用药悠着点

## 科学饮食

KE XUE YIN SHI

## ●食疗餐谱

47 养生重在滋阴, 滋阴巧用药膳 王荣华

## ●食物营养

48 老人不可食无鱼 十大好处细说来

王延群

## ●饮食警钟

50 吃零食的健康派

周一海

## 情爱性爱

QING AI XING AI

吴志

吕传彬

郭旭光

王梓薇

莫鹏

黎洁

## ●情爱故事

52 “全能御姐”张萌: 与老公携手乘风破浪  
张东亮

## ●性爱秘籍

56 夫妻生活不当易损健康 李茜

## 生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

## ●为人处世

57 理发师的境界 庞启帆

58 不必讨好每个人 王国梁

## ●生活百事通

59 夏秋时节要保持切菜板的清洁卫生

董芳

60 湿纸巾方便用, 滥用则会伤健康 高花兰

62 头发靓丽靠养护, 方法得当是关键 董芳

## ●开心乐园

64 笑话六则 潘光贤

64 漫画两幅 郝延鹏

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.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权、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。

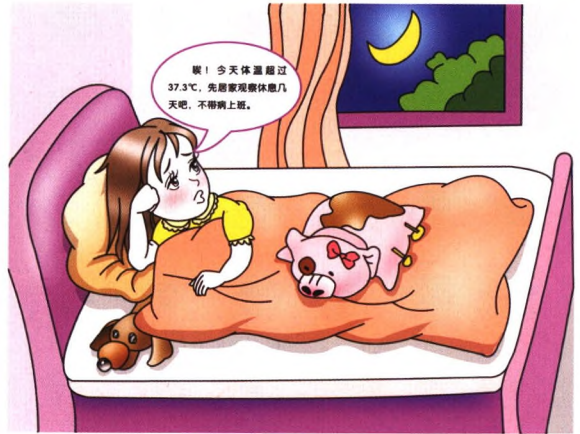
◆读者如发现印刷装订质量问题, 请退回本刊发行部调换。

◆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。



上班人员在各类场所如何预防新型冠状病毒的感染

## 特别提示



1. 不要带病上班！既是对自己健康负责，也是对他人健康负责！
2. 各单位应严格对本单位员工的健康状况进行监测。
3. 个人进入工作场所前应积极配合接受体温测量和扫码。
4. 体温正常可进入单位内工作，并先到卫生间洗手。若体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，请居家观察休息，必要时到医院就诊，尽量不要乘坐公共交通工具。
5. 做好工间操，保持适当、适度运动，保持身体状况良好。

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