

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

ISSN 1005-6645

CN 45-1192/R

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

- 老年人慎防「腿梗」莫大意
- 耳鸣扰人，身体失衡引致
- 前列腺钙化是什么病
- 儿童脸上长白斑≠白癜风



2021.1

水果蒸着吃，
食疗显奇效
冬护双脚有学问



电子阅读 扫一扫

48-77

爱在荒漠无人区:

一对博士夫妻的“神仙婚姻”

ISSN 1005-6645



9 771005 01 > 万方数据

●生活感悟

1 启程

马亚伟

生活故事

SHENG HUO GU SHI

●人生纪录

4 陆建新,“中国楼王”的传奇人生 正 裕

●当代家庭

8 岁女生谈方琳:全球最年轻的科学家

杨 纪

保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

●医药前沿

12 经皮冠状动脉介入治疗——创造
心希望

陶诗秀

●专家谈病

14 医养结合养好胃

柳 星

●心理门诊

17 “暖男”为何只暖外,不暖内呢? 吕若琦

20 非常态亲子关系惹的祸 马志国

●妇幼保健

23 防范老年人跌倒需多措并举 王小衡

26 儿童脸上长白斑≠白癜风 李艳鸣

●康医生信箱

28 婴儿“奶癣”为何久治难愈? 王小衡

28 前列腺钙化是什么病? 陆家仕

29 肿瘤创口可以外敷膏药吗? 李 艳

29 胆汁返流多年如何治疗? 黄 坚

●中医中药

30 耳鸣扰人,身体失衡引致 王祖远

●疾病预防

33 老年人慎防“腿梗”莫大意 张宝华

35 预防老年性白内障,从生活
细节做起 王荣华

●肿瘤防治

37 抗血管生成治疗:联合“群殴”
肿瘤正当时 吴 志

39 癌症未必会痛,三大警讯揪出
头颈癌 王贞虎

主 编 方钟燎
副 主 李虹
美 术 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/>
投稿邮箱 jkshzz@qq.com
印 刷 广西炬枫印务有限公司
出版日期 2021年1月1日
创刊时间 1992年

●养生运动

42 经常搓搓脚，健康人不老

李晓梦

●家庭药箱

43 服药喝水学问大，你都做对了吗？

严君

科学饮食

KE XUE YIN SHI

●食疗餐谱

47 水果蒸着吃，食疗显奇效

王美华

●食物营养

49 营养丰富又降尿酸的食物

张宝华

●饮食警钟

51 烫食危害大，温食最健康

王延群

情爱性爱

QING AI XING AI

●情爱故事

52 爱在荒漠无人区：一对博士夫妻的“神仙婚姻”

杨纪

●性爱秘籍

55 营造舒适环境 享受“性福”生活 陈日益

生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

●生活百事通

57 冬护双脚有学问

孙清廉

58 认识电动牙刷科学使用

张洪军

●家庭教育

60 教材循环使用的国家

杨兴文

●饮食警钟

61 面霜、护手霜和眼霜的区别 普罗卡斯特

63 戴口罩尽量不化妆，“口罩脸”更需重养护

徐阳晨

●开心乐园

64 笑话五则

潘光贤

64 漫画《赶不上》

罗琪

64 漫画《撞墙》

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，本刊不承担任何连带责任。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。

◆读者如发现印有印刷装订质量问题，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

2020年世界艾滋病日宣传主题

12.1

携手防疫抗艾
GLOBAL SOLIDARITY,
SHARED RESPONSIBILITY
共担健康责任



国家卫生健康委员会
国务院防治艾滋病工作委员会办公室
国家卫生健康委员会疾病预防控制中心



了解更多信息 请扫二维码