

□ 社会人生 □ 婚姻家庭 □ 情爱性爱 □ 防病治病 □ 保健养生 □



ISSN 1005-6645

CN 45-1192/R

QK2109499

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

● 揪出乳腺癌的复发「祸根」

● 体内神奇的肥胖开关

● 胰岛素注射会成瘾吗

● 为哮喘患者选用好治疗药



2021.03

春季“肝火”饮食调

驻颜魔法之

面部按摩术



电子阅读 扫一扫

48-77

毛相林，绝壁上凿“天路”

带乡亲拔穷根感动中国

ISSN 1005-6645



9 771005 664214

万方数据

◎ 生活感悟

1 新芽吐绿点点春

王国梁

生活故事

SHENG HUO GU SHI

◎ 人生纪录

4 毛相林，绝壁上凿“天路”

带乡亲拔穷根感动中国

正裕

◎ 人间真情

8 愿善良的人，被岁月温柔以待

陈全忠

保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

◎ 医药前沿

11 体内神奇的肥胖开关

吕传彬

◎ 专家谈病

13 视线出现小黑点：飞蚊症可治吗？

吕雪萱

15 无症状胆囊结石要不要做手术？

莫鹏

◎ 心理门诊

17 相亲，有“社交恐惧症”该怎么办？

李艳鸣

19 新官上任之后

马志国

◎ 妇幼保健

21 孕吐很厉害 子宫里却没有胎儿

周一海

23 孩子误食有害物的紧急应对法

王小衡

24 查出乳腺结节，应该拿它怎么办？

大海

◎ 康医生信箱

26 经常喝骨头汤能补钙吗？

王利平

26 超声骨刀究竟是什么器械？

云海

27 饭前服药与空腹服药是一回事吗？

李德勇

27 胰岛素注射会成瘾吗？

黎贝

◎ 中医中药

28 老人养生先养背，背部保健有巧法

王延群

30 自律神经拉警报，中医治症减压优先

王祖远

◎ 疾病预防

31 老年人慎防膝关节滑膜炎

孟昭群

33 老年人下肢浮肿，警惕脏器重疾

阎群

◎ 肿瘤防治

35 揪出乳腺癌的复发“祸根”

吴志

主 编 方钟燎
副 主 编 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3月1日
创刊时间 1992年

- 36 长期大便异常警惕肠癌发生 张宝华
38 每月定期检查战胜乳癌 王 森

老公的爱情童话 李蕊娟

◎ 养生运动

- 39 睡好“子午觉”，有助于养生 吕 同
41 小心运动损伤：莫把肩痛误致残 张 振

◎ 性爱秘籍

- 55 老夫老妻如何“尽兴” 李 茜

生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

◎ 家庭药箱

- 43 儿童慎用阿司匹林 裘影萍
44 为哮喘患者选用好治疗药 柳 星

◎ 为人处世

- 56 读懂父母的微妙表情 王国梁
57 邻里关系真的淡漠了吗？ 周 军

科学饮食

KE XUE YIN SHI

◎ 食疗餐谱

- 46 春季“肝火”饮食调 王荣华

◎ 食物营养

- 48 补脑，究竟应该怎么补？ 吕若琦

◎ 饮食警钟

- 49 食物中黄曲霉素形同杀手 卞文志

情爱性爱

QING AI XING AI

◎ 情爱故事

- 51 美女漫画家叶纸君和“大厨”

◎ 家庭教育

- 58 别想着用“羞辱”激励孩子 壹 心

◎ 生活百事通

- 59 使用毛巾需讲究正确的方式 王和亿
60 清明时节科学穿衣防感冒 钱 琦
61 穿袜子看似简单实有讲究 张 乾

◎ 美容美发

- 62 驻颜魔法之面部按摩术 吕雪莹

◎ 开心乐园

- 64 笑话六则 余 娟 荐
64 漫画《三足鼎立》 王 铎
64 漫画《前脚刚走》 王 铎

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



全民健康生活方式行动(2017-2025年)
“三减三健”助力中国健康行动

9.15 就要5克

人人行动 全民控盐

9.15 就要5克

中国减盐周
China Salt Reduction Week



国家卫生健康委疾病预防控制局
全民健康生活方式行动国家行动办公室