

□社会人生 □婚姻家庭 □情爱性爱 □防病治病 □保健养生 □生活百科

QR 2135648

# 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

● **胃镜助你打好「保胃战」**

● **甲胎蛋白升高不等于肝癌**

● **利用生物周期也可诊疾病**

● **如何护理肺气肿患者**



孩子厌食应对良策

善用白糖益处多



电子阅读 扫一扫

48-77

## 无私奉献25载,“中国好爸爸”

## 为120个孩子的未来撑起一片天

ISSN 1005-6645



9 771005 6645 09

万方数据

## ◎ 生活感悟

- 1 在时间面前从容不迫 马亚伟

## 生活故事

SHENG HUO GU SHI

## ◎ 人生纪录

- 4 中国首位女院士林巧稚：接生袁隆平的“万婴之母” 木子

## ◎ 人间真情

- 8 无私奉献 25 载，“中国好爸爸”为 120 个孩子的未来撑起一片天 沈黎明

## 保健养生

BAO JIAN YANG SHENG

## ◎ 医药前沿

- 12 利用生物周期也可诊疾病 王祖远

## ◎ 专家谈病

- 14 疾病是怎样被自己耽误的？这些患者最招医生“恨” 吕若琦  
17 胃镜助你打好“保胃战” 祝建材

## ◎ 心理门诊

- 18 高知父母教不出学霸 如何接受

- 孩子的不争气？ 黎淑贞  
20 杨老师告别了失眠困扰 马志国

## ◎ 妇幼保健

- 22 孩子厌食应对良策 王小衡  
24 揭开第一型的糖尿病面纱，糖尿儿不绝望 吕传彬

## ◎ 康医生信箱

- 26 手术前后肺癌患者该做些什么？ 吴志海  
26 颈椎病导致眩晕怎么办？ 周海  
27 为何心肌梗死放支架后还要服药？ 朱本浩  
27 为何血压升高不等于高血压病？ 王同翠

## ◎ 中医中药

- 28 健养脾胃要“巧”动 王延群  
30 中医妙招应对“口罩脸” 张振

## ◎ 疾病预防

- 32 如何护理肺气肿患者？ 饶春艳  
34 心力衰竭，康复护理很重要 刘彬

## ◎ 肿瘤防治

- 36 甲胎蛋白升高不等于肝癌 宗鼎法

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/>  
投稿信箱 jkshzz@qq.com  
印 刷 广西炬枫印务有限公司  
出版日期 2021 年 9 月 1 日  
创刊时间 1992 年

38 早期发现骨肉瘤的蛛丝马迹至关重要 莫 鹏

52 90后“霸屏小生”董子健的爱情 阳 阳

## ◎ 养生运动

40 晚年“保重”寿更长 柳 星  
42 做做练腿操 健身人不老 朱秀兰

## ◎ 性爱秘籍

56 男人也要学会说“不” 耿立文

## 生活参谋

SHENG HUO CAN MOU

## ◎ 家庭药箱

43 煎药“三不宜” 裘影萍  
44 皮炎与癣病：睁大眼睛看，用药要区别 木 梓

## ◎ 为人处世

57 不发朋友圈的人过得很好 马亚伟  
58 别支配爸妈的生活 王国梁

## 科学饮食

KE XUE YIN SHI

## ◎ 食疗餐谱

46 防治贫血对症食药膳 张宝华

## ◎ 食物营养

48 秋食酸味水果营养又保健 孟昭群

## ◎ 饮食警钟

50 管好你的嘴，可减少尿路结石 陈日益

## ◎ 家庭教育

59 教育惩戒益于孩子学习父母莫要一味排斥 远 见

## ◎ 生活百事通

62 善用白糖益处多 韩沐真

## ◎ 美容美发

63 “美白牙贴”并没有那么安全 罗志华

## ◎ 开心乐园

64 笑话六则 李德勇 荐

64 漫画《放松放松》  
《再画“慢就业”》 王 铎

封面图片提供：晓晓

## 情爱性爱

QING AI XING AI

## ◎ 情爱故事

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。

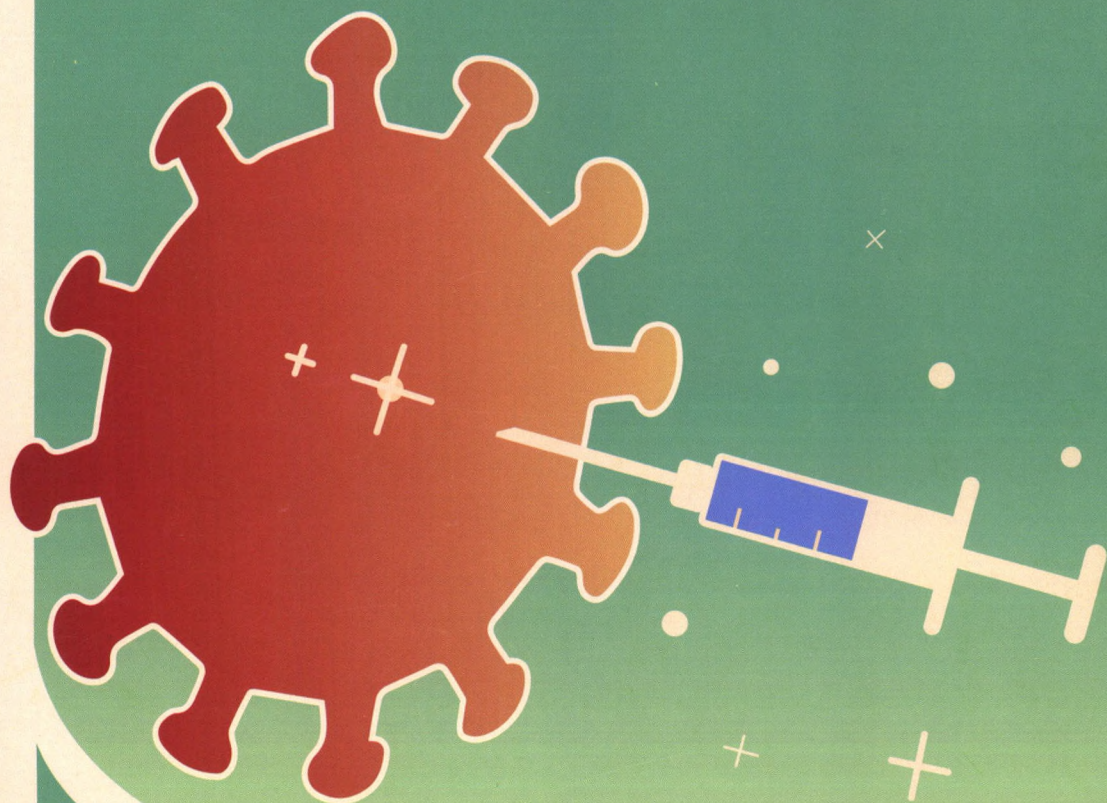
◆读者可到当地邮局（所）破月、破季订阅。如错过订阅时间，可直接汇款到本社发行部邮购，每本4.80元

# 战胜新冠

# 关键



# 步



**接种疫苗是预防控制新冠疫情最有效的方法**