

# 健康之家 CARE HEALTH

成熟女性科学健康读本 2014年10期

## 维生素D，放心补？

不孕不育的气泡“侦察兵”

乳腺癌治疗新时代

你的大脑潜能还有多少？

生命不能承受之“痛”

汉方“药”美丽

中国男人配不上中国女人了？

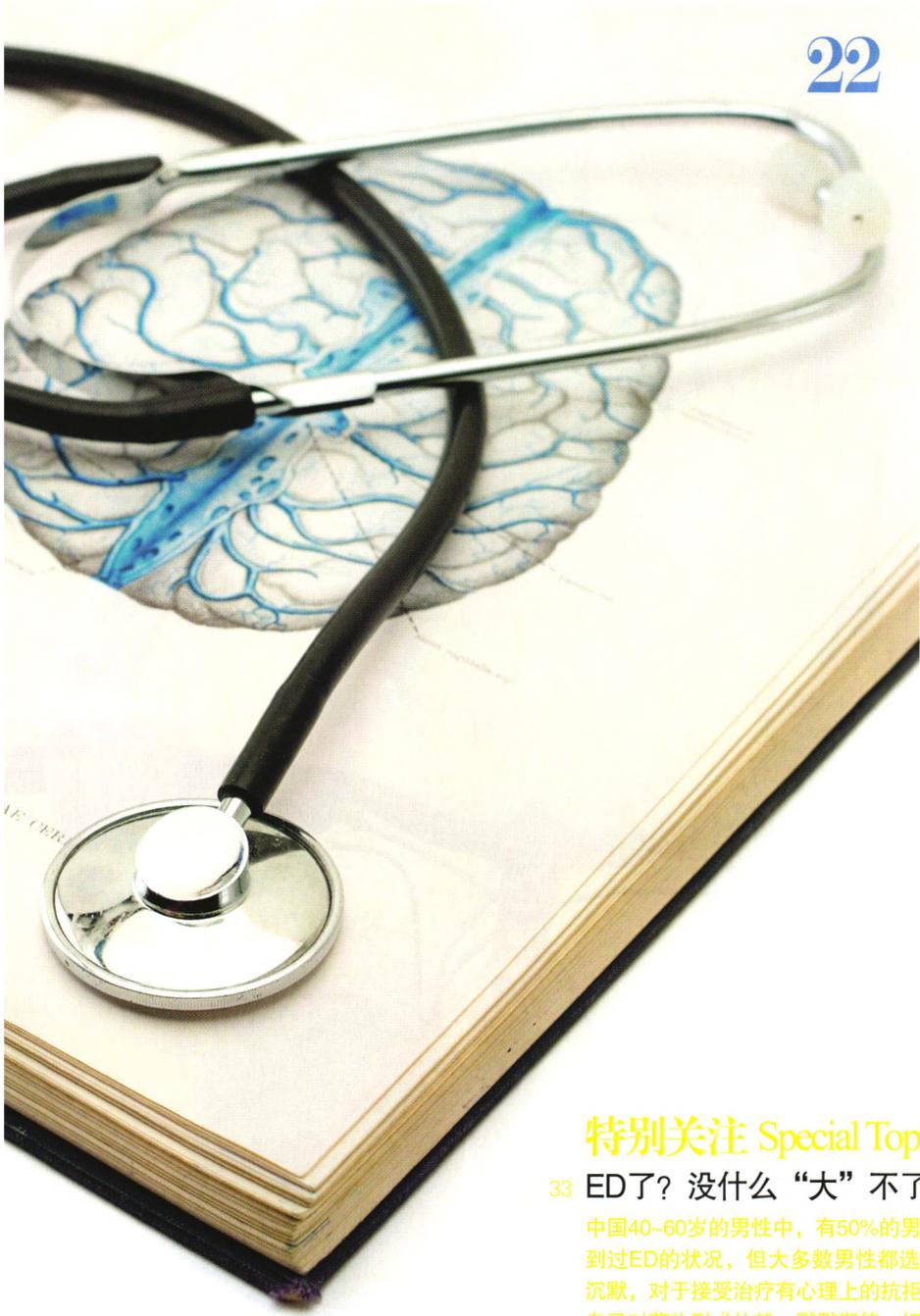


# ☀ ED了？没什么“大”不了的！



定价：¥8.8 港币HK\$25  
国内统一刊号 CN36-1272R 邮发代号 80-111

# Contents



22

## 前沿 Upfront

- 10 微科技
- 11 药闻
- 12 乳腺癌，分类治
- 16 三“不”牛皮癣
- 18 心脏起搏器进化之路
- 20 不孕不育的气泡“侦察兵”
- 21 冷冻头皮，化疗不脱发？
- 22 你的大脑潜能还有多少？
- 24 孩子长不高，因为哮喘药？
- 26 毁誉参半的电子香烟
- 28 宝宝睡前故事时间，越早开始越好
- 30 新发现
- 31 新进步
- 32 你知道吗？

## 每期必有

- 06 卷首 Editorial  
乳腺癌治疗新时代
- 08 健康月历 This Month
- 90 推荐 Recommendation
- 92 健康答人 Readers to Readers



## 特别关注 Special Topic

### 33 ED了？没什么“大”不了的！

中国40-60岁的男性中，有50%的男性都遇到过ED的状况，但大多数男性都选择保持沉默，对于接受治疗有心理上的抗拒，害怕自己对药物形成依赖，默默期待一切都会自己好起来。可实际情况是，大多数ED是器质性的，如果放任不管，它就永远存在，不仅消磨患者的自尊心，还会影响到夫妻之间的感情。如果放松心态去看医生，一切问题可能引刃而解。

33

# October

## 心理 Psychology

平衡 Balance

- 44 中国男人配不上中国女人了?
- 48 问问心理医生 Ask Psychologist

## 乐活 Health Matters

当季·食材 Healthy Food

- 60 当中餐遇上橄榄油
- 美食 Healthy Eating&Diet

62 菊花开, 食好蟹

美丽 Beauty

66 汉方“药”美丽

家居 House & Home

70 不拘一格的地毯新玩法

爱宠 Pet Health

74 犬瘟猛于虎

测一测 Test

76 生命不能承受之“痛”

78 健康问答 Q&A

83 当季·绘本 Health Illustration

防燥生津好个秋

66



## 专栏 Columns

- 84 云无心: 吃鸡肉还是喝鸡汤?
- 85 范志红: 能不能健康地吃腌菜?
- 86 吴舟桥: 尿不舒心有原因
- 87 窗敲雨: 感冒药, 看清成分对症用
- 88 曾奇峰: 不与暴力合作

### 广告目录

益生康健 原质益生 艾康生物

# VD

当季·话题 Health Theme

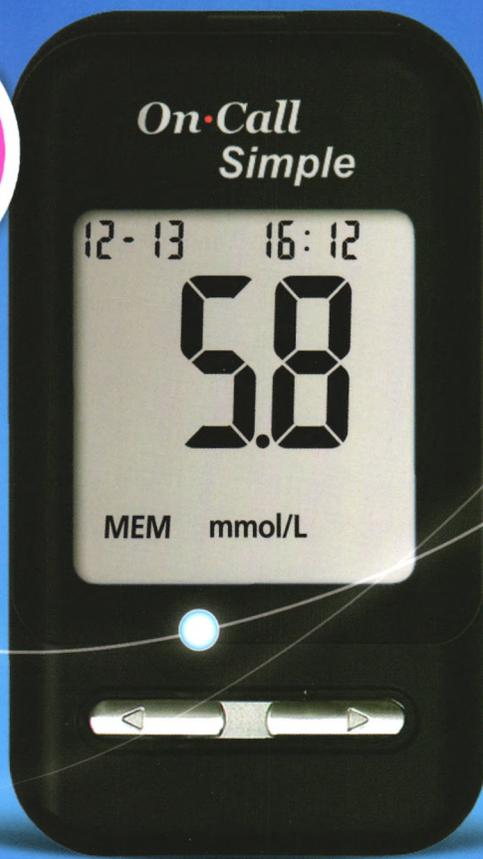
## 52 维生素D, 放心补?

钙进入体内要想被身体吸收利用, 还需要借助于活化的维生素D, 否则吃再多的钙也吸收不了, 甚至还会缺钙, 或导致儿童佝偻病。随着科研人员对维生素D的深入研究, 发现维生素D对身体的重要性要远远大于帮助钙吸收这一件事。它还有助于免疫系统抗感染, 降低患包括癌症、心血管疾病、抑郁和糖尿病、老年痴呆等疾病的风险。但同时, 也有科学家认为盲目补充维生素D并没有太多好处。那么, 维生素D到底好不好? 你究竟缺不缺? 是否需要补? 现在, 让我们抛开那些道听途说, 先了解下维生素D是怎么回事吧!

# 艾科<sup>®</sup>·乐易捷 血糖测试仪

## On·Call<sup>®</sup> Simple Blood Glucose Meter

科技见证品质



糖尿病关怀热线  
**400-666-1231**



艾康生物技术(杭州)有限公司  
ACON BIOTECH (HANGZHOU) CO.,LTD.

请在医生指导下使用 注意事项详见产品使用说明书  
浙医械广审(文)第2014010015号  
注册号: 浙食药监械(准)字2013第2400698号