

# 健康之家 CARE HEALTH

关爱全家的实用健康读本 2015年01期



别让心脏中“冷”箭！  
牛奶喝多了反而易骨折？  
拒绝干燥，水润起来  
别内疚，你并不欠孩子的  
为什么夜宵总想吃点垃圾食品？

人在囧途安全第一

## ✿ 自在生活，关节说了算



定价：¥12 优惠价：¥10 港币HK\$25  
国内统一刊号 CN36-1272/R 邮发代号 80-111

# Contents

## 前沿 Upfront

- 10 微科技
- 11 药闻
- 12 别让心脏中“冷”箭!
- 16 将癌症扼杀在摇篮里
- 18 强制、加强和强化免疫,你分清吗?
- 19 健康优选,茶or咖啡?
- 20 照顾好肠道中的小伙伴
- 22 牛奶喝多了反而易骨折?
- 24 别让疾病挡住晚年幸福
- 26 为什么夜宵总想吃点垃圾食品?
- 27 抗阻训练,你能承受几组?
- 28 你在精神虐待你的孩子吗?
- 30 新发现
- 31 新进步
- 32 你知道吗?

27

## 每期必有

- 06 卷首 Editorial  
新年,将健康继续进行到底
- 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 自在生活,关节说了算

世界卫生组织将关节炎与心血管疾病、癌症一起列为人类健康的三大杀手,可很多人并不清楚这个杀手的真面目。首先,关节炎绝不是小病,有35%的骨关节炎患者成为残疾人;其次,关节炎并不只是困扰老年人,疾病和伤痛也会让年轻人患上关节炎;另外,关节炎患者并不需要无底线地忍受痛苦,药物、理疗和手术能够在不同时期帮助患者提高生活质量。关节炎也许不会要人命,但如果放任不管,会让一个人的生活毫无乐趣和质量可言。

封面绘图:小盖儿头



# January

## 心理 Psychology

- 44 平衡 Balance  
别内疚，你并不欠孩子的
- 48 问问心理医生 Ask Psychologist

## 乐活 Health Matters

- 当季·园艺 Gardening
- 60 打造都市栖息地——规划阳台果蔬园
- 当季·食材 Health Food
- 62 白菜不如白菜
- 美食 Healthy Eating&Diet
- 64 腊月腊味香
- 美丽 Beauty
- 68 人人都爱婴儿肌
- 家居 House & Home
- 72 茶几点亮会客空间
- 爱宠 Pet Health
- 76 小心猫咪“瞎了眼”
- 78 测一测 Test  
破解“唇语”的健康密码
- 80 健康问答 Q&A  
当季·绘本 Health Illustration
- 84 拒绝干燥，水润起来

44



## 专栏 Columns

- 85 范志红：别太害怕增稠剂
- 86 云无心：靠黑蒜降血脂？还是算了吧！
- 87 窗敲雨：练就火眼金睛，识破健康产品骗局
- 88 吴舟桥：荷兰看病也得等
- 89 杨凤池：哺乳中的心理学



### 广告目录

益生康健 原质益生  
中国儿童少年基金会 艾康生物

### 当季·话题 Health Theme

#### 52 人在囧途安全第一

辛苦一年，春节长假也即将来临，终于到了可以轻松休年假、带着放寒假的孩子或者陪伴父母全家人轻松出行的时间了。

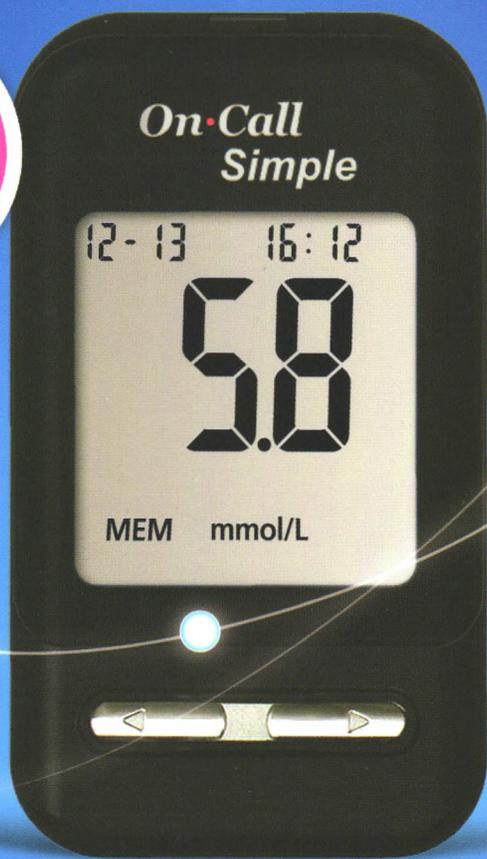
无论你选择的目的地是哪里，无论那里地处严寒还是盛夏，无论你选择登山徒步，还是海边休闲度假，或是城市观光，你有想过那些突如其来的天灾人祸可能会威胁你和身边的亲友吗？

除了拨打急救电话，在周围无人相助或救援不够及时时，一些简单的自救方法，以及面对危机的一些基本常识或许能在关键时刻救命。不妨仔细阅读本期的健康专题，做到出行前有备无患。

# 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  
注册证号:浙食药监械(准)字2013第2400698号