

# 健康之家 CARE HEALTH

关爱全家的实用健康读本 2015年03期



睡觉，不止是闭上眼那么简单  
雌激素，让你欢喜让你忧  
每天6勺糖，已经是极限  
焦虑，人人都有现代病  
春日“宴”遇之浓情篇  
小心，肝儿  
5分钟工间操，拯救你的颈椎

## 美丽有风险，整前先评估



## 爱耳，每天的必修课



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

## 26

### 前沿 Upfront

- 10 微科技
- 11 药闻
- 12 睡觉，不止是闭上眼那么简单
- 16 雌激素，让你欢喜让你忧
- 19 吃5年药，保护乳房20年？
- 20 7条“非主流”健康建议
- 22 每天6勺糖，已经是极限
- 24 运动衣，挤挤更健康？
- 26 抗抑郁，吃药还是谈话好？
- 28 新发现
- 29 新进步
- 30 你知道吗？

### 每期必有

#### 卷首 Editorial

- 06 你在透支你的听力吗？
- 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

#### 31 爱耳，每天的必修课

如果失聪了会怎么样？99%的人都不会像贝多芬那样身残志坚地写出传世之作，而是大脑变得越来越封闭和迟钝。别以为这种事儿不会发生在你的身上或者离你还太远，实际上，嘈杂的环境和重度的声音刺激让越来越多的人越来越早地开始损失听力。40~50岁的人中，有18%的人存在听觉问题，而这还远不到我们所认为的“耳聋眼花”的年纪。如果你常对他人说“再说一遍”“说慢点”“大声一点”，可能你已经损失了25分贝的听力。我们应该像爱护眼睛一样来爱护耳朵。

封面绘图：范薇

## 32



# March

## 心理 Psychology

平衡 Balance

- 42 焦虑，人人都有现代病
- 46 问问心理医生 Ask Psychologist

## 乐活 Health Matters

当季·园艺 Gardening

- 58 唤醒沉睡的生命——播种、植苗及栽培日历

当季·食材 Health Food

- 60 早春知味“鲜”
- 美食 Healthy Eating&Diet

- 62 春日“宴”遇之浓情篇

美丽 Beauty

- 66 上班族，15小时美丽宝典

家居 House & Home

- 70 光影“魔术手”

爱宠 Pet Health

- 74 毛球症完全档案

测一测 Test

- 76 小心，肝儿

- 78 保健问答 Health Q&A

当季·绘本 Health Illustration

- 84 5分钟工间操，拯救你的颈椎



### 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

## 专栏 Columns

- 85 范志红：喝出来的肾结石
- 86 云无心：“葡萄柚减肥法”其实是靠饿？
- 87 薄三郎：纹身有风险，上身需谨慎
- 88 吴舟桥：男宝宝更容易早产吗？
- 89 曾奇峰：行动崇拜——通向幸运还是灾难？

当季·话题 Health Theme

### 50 美丽有风险，整前先评估

今天，随着医学科技的进步，和越来越多女性对美的极致追求，整容仿佛就像买件奢侈品、吃顿大餐那么简单，甚至出个国、旅个游就把事儿给办了。小脸儿、焕发的容颜、迷人的“事业线”、紧致的细腰……就像货架上的商品，任人挑选和组装。

当然，很多人都会选择所谓“微创”的手术方法，然而，即使是“微创技术”也是手术，是手术就存在着风险。举例来说，美容填充手术近几年来在全世界风靡，特别是欧洲和亚洲，就在2012年，美国大约有200万例该类手术。据报道，多达800位患者发生了严重的并发症，其中包括潜在的永久性缺陷。

相对于风险和获益，该如何平衡和考量呢？希望本期专题能对有着美丽愿望的女性有所助益。



糖尿病关怀热线

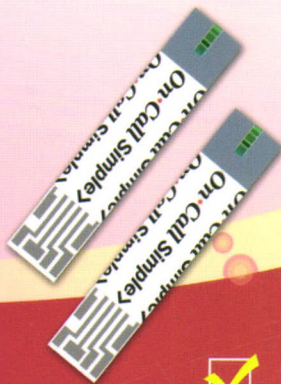
400-666-1231



# 科技见证品质



## 艾科®·乐易捷 血糖测试系统



- 0.4微升血样
- 3秒即可知结果
- 成人及儿童均可使用



艾科血糖仪微信



艾科血糖仪微博



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2015010008号  
注册证号:浙食药监械(准)字2013第2400698号