

健康之家 CARE HEALTH

关爱全家的实用健康读本 2015年04期

解答哮喘的9个疑虑

无敏春日

听，植物人在“说话”

身体年龄计算器

他没表错情，他却会错意

让我们，安全地奔跑吧！

※ 珍爱生命，时刻掌握肾健康



定价: ¥12.00 优惠价: ¥10.00 港币HK\$25

国内统一刊号 CN86-1272R 邮发代号 80-111

Contents



前沿 Upfront

- 10 微科技
- 11 药闻
- 12 解答哮喘的9个疑虑
- 16 糖尿病患者，药不能停
- 18 听，植物人在“说话”
- 19 打印个心脏来练手
- 20 吃得清淡就没痘？你太天真了
- 22 盗汗，到底是哪儿虚？
- 24 抗癌，2/3靠运气
- 25 他没表情，他却会错意
- 26 练错了比不练更可怕！
- 28 减肥，先满足大脑
- 30 新发现
- 31 新进步
- 32 你知道吗？

每期必有

卷首 Editorial

- 06 健康生活，别让幸福“腰”折
- 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 珍爱生命，时刻掌握肾健康

我们可以靠单边肾脏1/3的功能正常生活，但这并不代表我们可以挥霍肾的“备用空间”，因为肾脏是典型的“有问题不说”的器官。已经损失了80%肾功能的人，身体可能毫无症状，可一旦再多损失5%，甚至是1%的肾功能，健康也许就会崩溃，大脑、心脏都岌岌可危。如果不进行透析或者肾脏移植，死亡便会接踵而至，可不久前他的生活还一切如常。

封面绘图：小盖儿头

心理 Psychology

平衡 Balance

- 44 谎言还分黑白吗?
- 48 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

当季·绘本 Health Illustration

- 51 “享瘦”燃脂4分钟
- 当季·园艺 Gardening
- 60 自制有机肥：给果蔬加点“料”
- 当季·食材 Healthy Food
- 62 无敏春日
- 美食 Healthy Eating&Diet
- 64 春日“宴”遇之恬淡篇
- 美丽 Beauty
- 68 成就白皙美人
- 家居 House & Home
- 72 御宅族的工作区
- 宠爱 Pet Health
- 76 狗狗过敏全攻略
- 测一测 Test
- 78 身体年龄计算器
- 80 健康问答 Health Q&A



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：晚上运动死得早？
- 86 云无心：低脂无糖未必就是健康食品？
- 87 薄三郎：可乐：精子剿杀剂？
- 88 吴舟桥：穿高跟鞋会影响食欲吗？
- 89 杨凤池：识老、服老，不惧老

当季·话题 Health Theme

52 让我们，安全地奔跑吧！

今天，当跑步越来越成为一种健身时尚时，人们靠双脚跑出的距离越来越远，为跑步挑选的装备也越来越专业，但人们也发现，跑步带来的疼痛和伤病越来越频繁。凡事不忘初心，追寻健康的结果本来是跑步者的原动力，如果健康反而被这项颇具挑战的运动威胁到，是不是应该停下来，仔细检查一下，看看问题出在了哪儿？本期专题总结了13个跑步带来的健康问题，希望让热爱跑步的你，能够排除隐患，根据自己的情况调整目标，健康快乐地奔跑下去！

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