

健康之家 CARE HEALTH

关爱全家的实用健康读本 2015年07期

酒害，肝脏首当其冲！
什么挡住了性感马甲线？
去病根儿，还得改基因
怎样熄灭“路”火？
小暑大暑“蒸”清凉

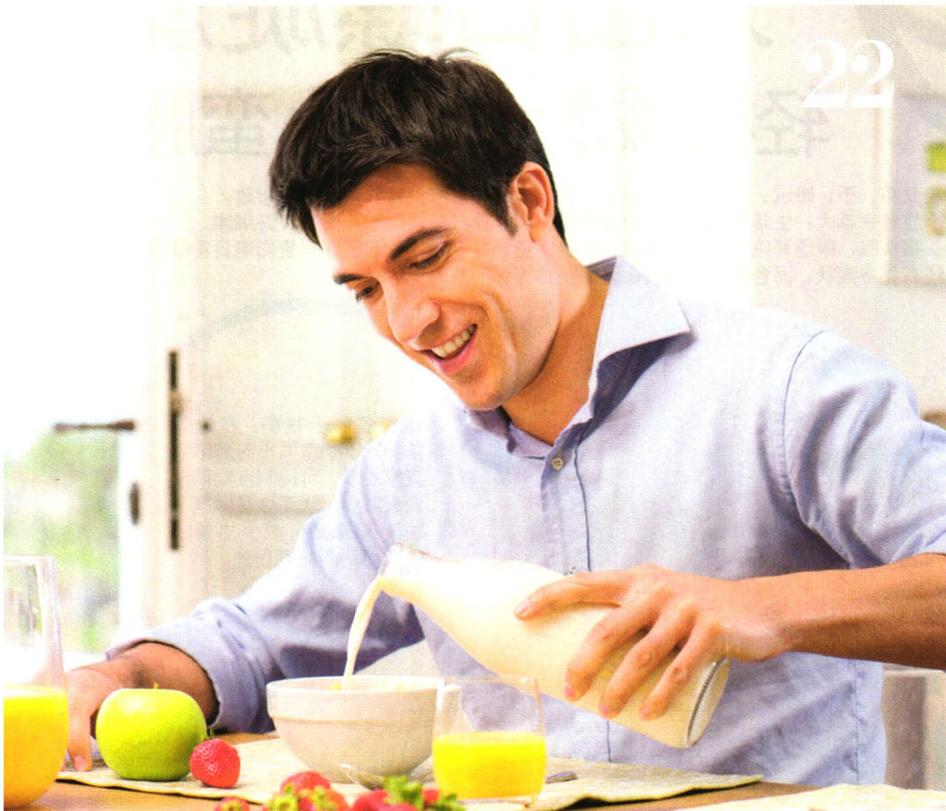
夏日肌肤全面“抗战”

关爱甲状腺，让身体匀速健康



ISSN 1672-5751 07>
定价¥12 优惠价¥10 港币HK\$25
国内统一刊号 CN36-1272R 邮发代号 80-111

Contents



前沿 Upfront

- 10 微科技
- 11 药闻
- 12 守护心健康
- 16 酒害，肝脏首当其冲！
- 20 去病根儿，还得改基因
- 22 男人也会骨质疏松
- 24 练狠了，肌肉还会“化”？
- 26 如何做，才性福？
- 28 怎样熄灭“路”火？
- 30 什么挡住了性感马甲线？
- 32 新发现
- 33 新进步
- 34 你知道吗？

每期必有

卷首 Editorial

- 06 要健康，从甲状腺开始
- 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

35 关爱甲状腺，让身体匀速健康

你知道碘和甲状腺的确切关系是什么吗，吃盐会吃出甲亢吗？你知道甲状腺制造的激素有几种吗？你又知道这些激素是如何影响身体其他重要器官的吗？你的体检中有甲状腺超声波扫描检查吗？你知道自己患甲状腺疾病的几率是高是低吗？什么样的甲状腺结节最令人担心？怀孕的时候，甲亢还是甲减危害更大？也许你从来没有注意过自己的甲状腺，那就从现在开始吧！甲状腺可以说控制着你的全身健康，它出了问题，你整个人就不好了。



封面绘图：范薇

July

心理 Psychology

平衡 Balance

- 46 不省心的老爸老妈
- 50 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

当季·园艺 Gardening

- 62 果蔬园里的“零碎事”
- 当季·食材 Health Food
- 64 七月解暑食瓜果
- 美食 Healthy Eating&Diet

66 小暑大暑“蒸”清凉

美丽 Beauty

70 秀发，无“屑”可击

家居 House & Home

74 门廊的美好假期

爱宠 Pet Health

78 家有病猫

测一测 Test

80 抗过敏，全年无休

当季·绘本 Health Illustration

82 五招帮你降降温

83 健康问答 Health Q&A



广告目录

益生康健 原质益生
艾康生物
中国儿童少年基金会



当季·话题 Health Theme

53 夏日肌肤全面“抗战”

恼人的夏天总是让肌肤不得安宁。除了出汗和随之而来的烦躁之外，你还需要担心其他一些事情：如过敏、瘙痒、皮炎、晒伤、蚊虫叮咬……除了涂抹防晒霜和花露水，还有什么好办法能让自己和家人，尤其是宝宝娇嫩的皮肤免受骚扰，轻松愉快地度过这个夏天？

专栏 Columns

- 86 云无心：双黄蛋是激素催出来的吗？
- 87 范志红：“高档盐”的营养有多高？
- 88 吴舟桥：止汗剂会增加患乳腺癌风险吗？
- 89 杨凤池：你会表扬和批评孩子吗？

糖尿病关怀热线

400-666-1231



廿年荣耀 与您同行

1995-2015

周年

ACON 20TH ANNIVERSARY

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

ACON

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