

健康之家 CARE HEALTH

关爱全家的实用健康读本 2016年01期



冷冻技术，“保鲜”健康
基因改造，让白血病有治了？
对付类风湿，6招制胜
ED，不能讳疾忌医
你的职场如何辞旧迎新？

高龄产妇，备战**2**胎

❀ 2016，为健康做点儿改变



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

- 12 微科技
- 13 药闻
- 14 冷冻技术, “保鲜”健康
- 18 基因改造, 让白血病有治了?
- 20 对付类风湿, 6招制胜
- 22 有效保暖, 无疮过冬
- 24 ED, 不能讳疾忌医
- 26 暗藏在你身边的哮喘开关
- 28 防火防盗防“水仙”
- 30 新发现
- 31 新进步
- 32 你知道吗?

每期必有

卷首 Editorial

- 06 2016, 不想犯病? 换个活法吧!
- 08 2016年历 This Year
- 10 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 2016, 为健康做点儿改变

新年是分享礼物和许下心愿的时刻, 而健康是最好的礼物和祝福。对于慢性病患者而言, 要做到对自己的病情合理预期, 通过治疗和改变生活方式来预防并发症和减缓疾病的发展, 从而提高生活质量和延长寿命。即使要和慢性病一起生活, 你仍然有选择, 是在慢性病的折磨下苟延残喘, 还是在积极的改变下更好地享受生活。



封面绘图: 小盖儿头

January

心理 Psychology

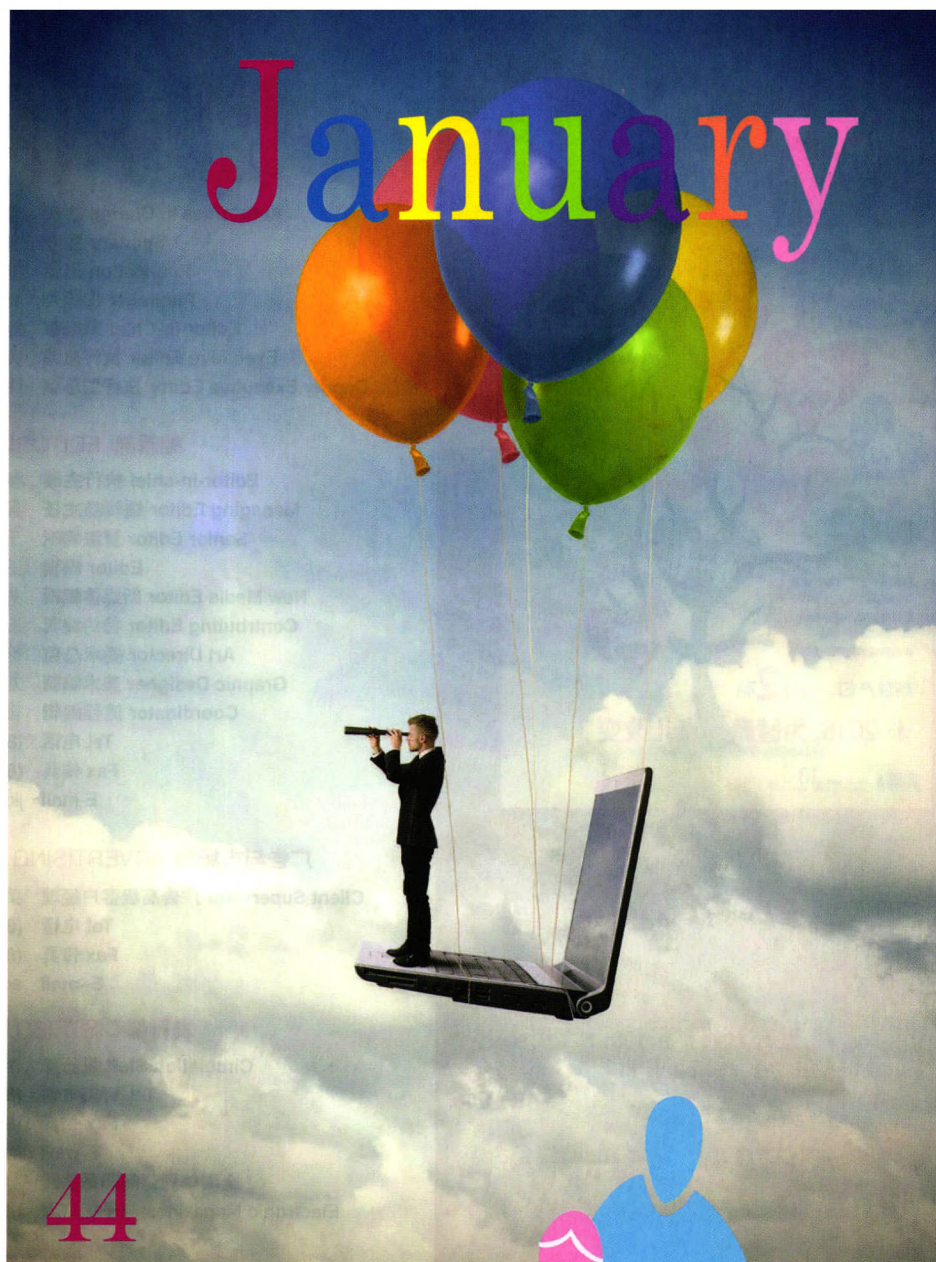
平衡 Balance

- 44 你的职场如何辞旧迎新?
- 48 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

当季·绘本 Health Illustration

- 51 当心, 别冻出病来!
- 当季·园艺 Gardening
- 60 新年新花样
- 当季·食材 Health Food
- 62 五谷丰登腊八粥
- 美食 Healthy Eating&Diet
- 64 和木: 玩味京城
- 美丽 Beauty
- 68 DIY家庭美丽补给站
- 家居 House & Home
- 72 暖心布艺
- 爱宠 Pet Health
- 76 猫咪独自当家
- 78 测一测 Test
- 你还在为体检报告纠结吗?
- 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 吴舟桥: 好好吃饭, 向“多核”说不!
- 86 云无心: 排毒果汁, 有效还是有害?
- 87 范志红: 吃醋还能控血糖?
- 88 薄三郎: 宝贝, 你为什么哭?
- 89 曾奇峰: 小问题, 别再忍了

当季·话题 Health Theme

52 高龄产妇, 备战2胎

国家全面放开二胎政策, 让很多独生子女家庭开始纷纷备孕二胎, 你的家庭是否也是其中之一? 如果你已进入高龄产妇行列, 生养二胎会遇到哪些问题? 如果决定已下, 当务之急该做些什么准备? 对你而言, 既要照顾老大, 又要顺利怀孕生产, 已经很紧张的时间又该如何分配?

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



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