

健康之家

CARE

HEALTH

关爱全家的实用健康读本 2016年11期

糖友安全运动手册
紧张性头痛，不吃药怎么治？
共同照顾孩子的夫妻更性福
纤维，你吃够了吗？
雾霾月，你的肺还好吗？
宝宝的健康陷阱，在家也要防

冬日抗敏，实战策略

5大心理疾病，紧急预警

ISSN 1672-5751

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 糖友安全运动手册
- 16 早发型阿尔茨海默症，如何确诊？
- 20 紧张性头痛，不吃药怎么治？
- 22 酵母菌感染，怎样才能不误诊？
- 25 宝宝的健康陷阱，在家也要防
- 26 穴居人饮食靠谱么？
- 28 共同照顾孩子的夫妻更幸福
- 30 跑出健康不留伤
- 33 新发现
- 34 新进步

每期必有

卷首 Editorial

- 06 为什么“老实人”却是杀人狂魔？
- 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 5大心理疾病，紧急预警

每个人都有独一无二的性格和行为习惯，对于许多特立独行的人，我们都怀着尊重和包容的态度。但有的时候怪脾气和怪癖却可能是心理疾病的征兆，甚至危害自身或社会。例如前段时间终于被破获的“白银杀人案”，凶手高承勇就可能具有反社会型人格障碍，还有青年演员乔任梁因为严重的抑郁而自杀。可患者和他们的家人常常对这点视而不见，或者因为患者的暴躁、冷漠或者怪癖而疏远、争吵、冷战，迟迟不去看医生和接受治疗。千万别被心理疾病用“怪”字蒙蔽了双眼。

封面插图：123RF



November

心理 Psychology

平衡 Balance

- 46 婚姻，进退维谷
- 50 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

美食 Healthy Eating&Diet

- 62 明星都爱羽衣甘蓝
- 营养 Nutrition
- 66 纤维，你吃够了吗？

美丽 Beauty

- 68 拒绝“雾霾肌”

家居 House & Home

- 72 传统与时尚的完美碰撞

爱宠 Pet Health

- 76 家有“猫饼”

测一测 Test

- 78 雾霾月，你的肺还好吗？

健康问答 Health Q&A

当季·绘本 Health Illustration

- 89 警惕心血管疾病再次来袭



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

- 84 云无心：“回奶食物”真的能够“回奶”吗？
- 85 范志红：要控血糖，怎么吃水果才对？
- 86 曾奇峰：为什么过度减肥是一种心理疾病？
- 88 吴舟桥：你真的了解人工流产吗？

当季·话题 Health Theme

53 冬日抗敏，实战策略

谁说过敏只属于春天的花粉季？遇到冷空气就咳嗽、打喷嚏，在温暖干燥的室内呼吸急促、咽喉疼痛、发烧……这些症状究竟是感冒、流感、还是过敏？虽然看过医生，但哪些迹象表明，你的过敏症状并没有得到控制？更重要的是，当冬季过敏困扰你的时候，你该如何应对？有什么办法能帮你预防恼人的过敏？

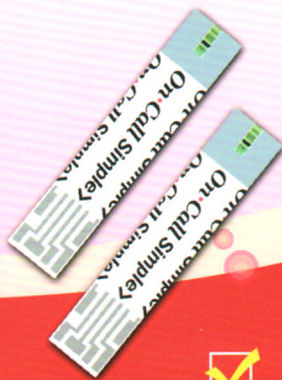
糖尿病关怀热线
400-666-1231



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