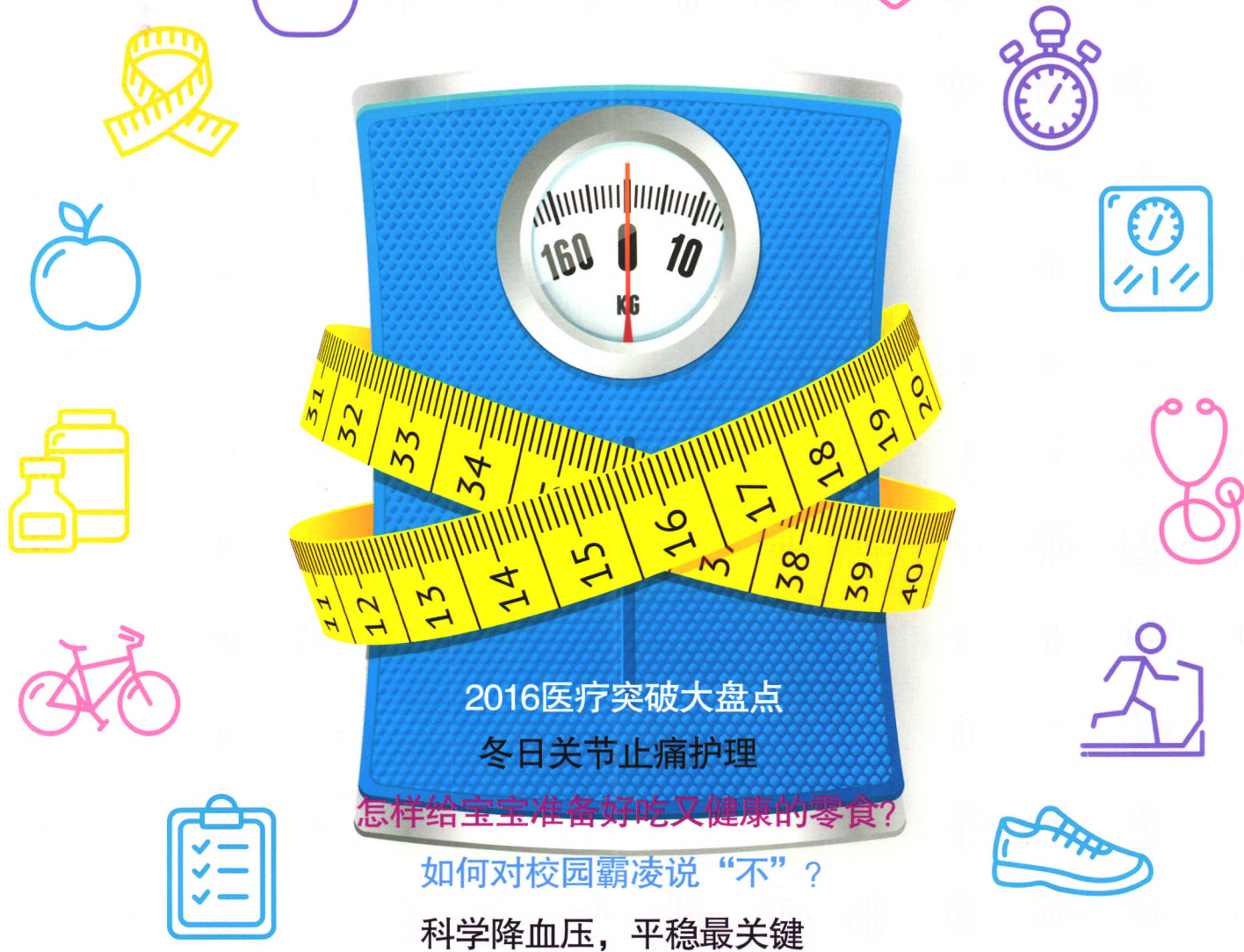


健康之家 CARE HEALTH

本刊由中国疾控中心慢病中心指导

关爱全家的实用健康读本 2017年01期



2016医疗突破大盘点

冬日关节止痛护理

怎样给宝宝准备好吃又健康的零食?

如何对校园霸凌说“不”?

科学降血压，平稳最关键

咖啡和茶，哪个更健康?



肥胖真会要人命

ISSN 1672-5751



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

万方数据

Contents

前沿 Upfront

- 12 微科技
- 13 药闻
- 14 2016 医疗突破大盘点
- 18 冬日关节止痛护理
- 22 儿童阑尾炎，抗生素治疗比手术好？
- 23 控制甲减小贴士
- 24 子宫切除，没你想得那么可怕
- 26 自制宝宝健康零食小窍门
- 28 关注自我，找回“孩子气”
- 30 是谁剥夺了你们的“性福”？
- 32 新发现
- 33 新进步

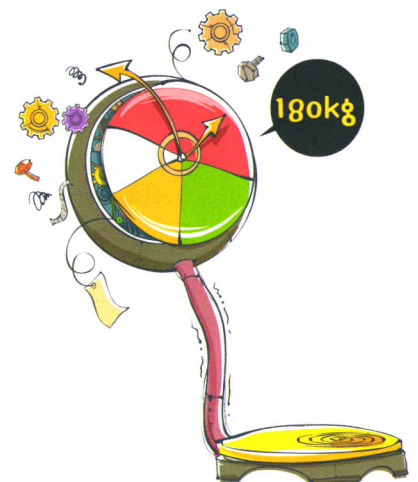
每期必有

- 卷首 Editorial
- 06 2017年伊始，许个愿吧！
- 10 健康日历 This Month
- 90 推荐 Recommendation
- 92 健康答人 Readers to Readers

特别关注 Special Topic

34 肥胖真会要人命

肥胖在全球流行，每十年，世界人口平均体重就会增加1.5公斤，每年至少有280万人的死亡可归咎于超重或肥胖。我国拥有世界上最庞大的肥胖人群，在2016年，肥胖人群已经达到8960万。我国的肥胖儿童也正在大幅增长。可很多人对肥胖仍然视而不见，认为胖点没什么或者中年以后发胖是正常的。等到肥胖带来了心脏病、高血压、关节炎时，他们通常后悔万分，但是沉重的身躯让他们对减肥这件事力不从心。在肥胖还没有对健康造成进一步损害前，赶快了解它可能带来的恶果，并且掌握能够抵御肥胖的方法。



封面插图：123RF

January

心理 Psychology

平衡 Balance

- 45 如何对校园霸凌说“NO”!
- 49 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

慢病防治 Chronic Disease Prevention

- 52 科学降血压 平稳是关键
- 53 控制血压, 可预防脑出血复发
- 当季·绘本 Health Illustration

54 一分钟了解医疗影像(上)

美食 Healthy Eating&Diet

- 64 节日庆“点”, “面面”俱到
- 营养 Nutrition

68 高蛋白早餐, 开启一天正能量

美丽 Beauty

70 冻龄美肌养成记

家居 House & Home

74 新时代家居 “森女” 风

爱宠 Pet Health

78 家有“口水侠”

测一测 Test

80 猜猜看, 你家卫生死角在哪里?

82 健康问答 Health Q&A



广告目录

鱼跃、艾科血脂仪、康和血糖仪、
艾科血糖仪、瑞京、央广、原质益生
中国儿童少年基金会



当季·话题 Health Theme

55 咖啡和茶, 哪个更健康?

一杯热咖啡能让你在早晨振奋起来, 一杯暖茶也能在结束紧张的一天时帮你放松身心。过去多年里, 对于这类含咖啡因饮品功效的研究一直摇摆于“可怕的警告”和“健康的倡导”之间。但近期以来, 大多数关于咖啡和茶的科研成果都是积极正向的。如果你是茶“粉”或咖啡“粉”, 都会得到不少鼓舞。那么这两者之间, 对健康的好处能分出高下吗?

专栏 Columns

- 86 路桂军: 癌痛管理: 探寻生命尽头的幸福
- 88 卢霞: PET/CT: 一直被崇拜, 却从未被了解
- 89 曾奇峰: 你想要伤害有多深?

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