

# 健康之家 CARE HEALTH

QK1738307

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11期



当心流感来袭!

脂肪肝, 不仅仅是肝病

卸下甜蜜的负担

这些男性健康传言, 信还是不信?

怎样发掘你的性福原力?

怎么动都不瘦, 如何破?

如何走出家暴的轮回?

## 全面化解冬日危机

# 稳住血糖, 把住健康

ISSN 1672-5751  
771672-575059

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

万方数据



# November

## 心理 Psychology

平衡 Balance

- 45 如何走出家暴的轮回?
- 49 问问心理医生 Ask Psychologist

## 乐活 Health Matters

当季·绘本 Health Illustration

- 52 冬季宝宝穿衣指南
- 美食 Healthy Eating&Diet
- 62 吃吃素, 减减负
- 营养 Nutrition
- 64 “解毒”垃圾食品
- 美丽 Beauty
- 66 手护寒冬
- 家居 House & Home
- 70 简欧轻奢范儿
- 爱宠 Pet Health
- 74 猫咪腹泻为哪般?
- 测一测 Test
- 76 舌尖健康Yes or No?
- 78 健康问答 Health Q&A



### 广告目录

艾科血脂仪、康和血糖仪

艾科血糖仪、央广、益生康健



当季·话题 Health Theme

### 53 全面化解冬日危机

随着冬天的到来, 你的皮肤是不是会感觉干燥和紧绷, 甚至发痒、刺痛和脱皮? 另外, 你是不是经常手脚冰凉、睡眠变差, 最糟糕的还有让你陷入情绪低谷的季节性情感障碍。你是不是很容易就进入到无所事事地躺在床上、沙发上, 盖着厚厚的毛毯, 用遥控器、高脂高糖的垃圾零食打发时间的“土豆”状态? 该如何化解这些令人烦恼的冬日危机, 让今冬变得积极快乐起来呢?

## 专栏 Columns

- 82 安杨: 从“一代宗师”认识“大体老师”(下)
- 84 李文慧: 如何让理想走进现实?
- 86 方跃伟: 看脸色知酒量, 靠谱吗?
- 87 马冠生: 谷物中的“网红”燕麦, 营养健康还好做
- 88 赵鸣: 怎样做个安全的骑士?

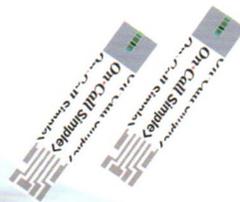
广告

禁忌内容或注意事项详见产品使用说明书，请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用  
浙医械广审(文)第2017030053号  
血糖测试仪(乐易捷)注册证号:浙械注准20162401092  
血糖测试条注册证号:浙食药监械(准)字2013第2400557号



# 艾科®·乐易捷 血糖测试仪

- ✓ 0.4微升血样
- ✓ 3秒即可知结果
- ✓ 成人及儿童均可使用
- ✓ 多功能个性化定制



## 医用级血糖仪

糖尿病关怀热线

400-666-1231

万方数据

ACON®

艾康生物技术(杭州)有限公司  
ACON BIOTECH (HANGZHOU) CO.,LTD.