

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03期



March 12

World

肠道微生物,肝病的救星?

睡得不好,血压也遭殃?

天啊,生吃酱油能得肝癌?!

别让听力与你渐行渐远

面对“大姨妈”，能百无禁忌吗？

了解青光眼，别因无知而失明



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

Contents

前沿 Upfront

- 12 微科技
- 13 药闻
- 14 肠道微生物，肝病的救星？
- 18 猝死到底能不能防？
- 21 朋友越多越健康？
- 22 有机食品，挑着买
- 24 睡眠的错误，你反省了吗？
- 25 为何女性老年痴呆无法被早期筛查？
- 26 安全套，知多少？
- 28 跑步爱好者提防10种运动伤
- 30 新发现
- 31 新进步
- 慢病小课堂 Chronic Disease Class
- 32 睡得不好，血压也遭殃？

每期必有

卷首 Editorial

- 08 揪出这个隐藏很深的“黑暗刺客”
- 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

34 了解青光眼，别因无知而失明

青光眼这个名词，你可能多少听说过，但大多数人都会觉得，这跟自己有关吗？其实青光眼可以发生于任何年龄，在老年人中更常见，其患病率随着年龄增长而增加。但是这个人类第二致盲杀手却常常被人们忽视，在发达国家有一半的青光眼患者不知道自己患有青光眼，发展中国家中则有超90%的青光眼患者对自己的疾病一无所知，甚至从未听说过青光眼。而我们每个人都有可能是这90%中的一个。要提防青光眼这个“黑暗刺客”，我们首先要从认识它开始。

封面插图：123RF

万方数据



March

心理 Psychology

- 45 平衡 Balance
女人怎样才算独立?
- 49 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

- 天福瑞健康大讲堂
Tian Furui Health Auditorium
- 52 高血压的是是非非
当季·绘本 Health Illustration
- 54 这些“疾病”没啥大不了!
美食 Healthy Eating&Diet
- 64 简食春笋
营养 Nutrition
- 66 三个词让你立刻懂营养
美丽 Beauty
- 68 洗出新春好运肌
家居 House & Home
- 72 随性条纹, 淡妆浓抹总相宜
爱宠 Pet Health
- 76 怎样护理狗狗的“秀发”?
测一测 Test
- 78 别让听力与你渐行渐远
- 80 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 面对“大姨妈”，能百无禁忌吗？

一谈起月经期间的女性，好似脆弱的瓷娃娃，不能动、不能累、不能受凉、不能沾水。这些属于妈妈那个时代的老传统、旧禁忌大多都已过时。作为新时代的女性，我们完全可以更健康、自信、舒服、自由地度过大姨妈到访的那几天。

专栏 Columns

- 84 安杨：我的生命，谁做主？（二）
- 86 卢霞：认识医学检查中的“ABC”
- 87 马冠生：天啊，生吃酱油能得肝癌？！
- 88 吴舟桥：让看急诊多一些心平气和
- 89 曾奇峰：与青春有关的日子

HAPPY NEW YEAR
 冬天冻住的关节 春天云力起来 2017

氨糖软骨素

钙初乳碱性蛋白咀嚼片

氨糖+硫酸软骨素+钙+ CBP (初乳碱性蛋白)

复合配方 更科学 更全面

♥ **氨糖+硫酸软骨素** 二者协同作用下，帮助修复受损的关节软骨，促进关节滑液的生成，从而避免骨头与骨头之间直接摩擦碰撞产生的剧烈疼痛。

♥ **钙+ CBP (初乳碱性蛋白)** 钙是构成骨骼的主要营养成分，CBP有助于身体吸收钙质、防止钙流失，促进钙在骨骼上的沉积。二者协同作用下，骨骼坚硬强壮，不容易被磨损。

♥ **四者经过科学配比，比单纯补氨糖效果好很多。**

本品不能替代药物

规格：60粒/瓶

保健功能：增加骨密度

太一牌 氨糖软骨素 钙初乳碱性蛋白咀嚼片
 浙食健广审(文)第2016060090号



官方微信公众号



正品保证 送货上门 货到付款

中央人民广播电台旗下 专业权威的健康频道

万方数据



4009-100-816

央广健康主要地区频道号：北京：88，上海IPTV：36，天津：251，
 河北：81，江苏IPTV：36，沈阳：137，南京：137，黑龙江：114等