

# 健康之家

# CARE

# HEALTH



QK1863499

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 2018年12期



艾滋病已不再神秘

仿制药能替代原研药吗?

基因编辑婴儿事件提醒我们: 有个词叫“医学伦理”

避免交通事故, 拒做低头族

怎样让孩子睡好觉?

如何“享瘦”不惑人生?

四步助你成功突破舒适区

提升免疫力的超级食物

## 冬日骨关节“炎防”养护攻略

# ❁ 疫苗的升级迭代, 你同步了吗?

ISSN 1672-5751



12

定价: ¥12 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

- 11 微科技
- 12 药闻
- 14 艾滋病已不再神秘
- 18 仿制药能替代原研药吗?
- 20 怎样让孩子睡好觉?
- 22 避免交通事故, 拒做低头族
- 24 为什么被欺负得越狠, 报复时越痛快?
- 26 如何“享瘦”不惑人生?
- 28 新发现
- 29 新进步
- 慢病小课堂
- 30 什么是代谢综合征?

## 每期必有

### 卷首 Editorial

- 06 给孩子一份全面的“免疫保单”
- 08 健康月历
- 89 健康答人
- 90 推荐



## 特别关注 Special Topic

### 32 疫苗的升级迭代, 你同步了吗?

1796年, 疫苗的诞生帮助我们消灭了可怕的天花。现在, 疫苗已经开始帮助我们预防癌症。200年间, 不论是疫苗制作方式还是接种方案, 都发生翻天覆地的变化。疫苗在不断地升级迭代, 对于市场上越来越多的疫苗, 我们感到有些不知所措。到底哪种疫苗最好? 有没有必要花更多的钱打最新的疫苗? 快来了解一下疫苗的升级之路吧。



封面插图: 123RF

# December

## 心理 Psychology

平衡 Balance

43 四步助你成功突破舒适区

47 问问心理医生 Ask Psychologist



## 乐活 Health Matters

当季·绘本 Health Illustration

49 手护一冬

美食 Healthy Eating&Diet

60 圣诞火鸡宴

营养 Nutrition

62 提升免疫力的超级食物

美丽 Beauty

64 冬季“养身”仪式

家居 House & Home

68 戏剧人生

宠爱 Pet Health

72 狗狗体检手册

测一测 Test

74 皮肤疾病，你真的了解吗？

76 健康问答 Health Q&A

医患故事 Doctor-Patient Communication

88 微生物终结者

### 广告目录

艾科血脂仪、康和血糖仪、

艾科血糖仪、有伴学院、益生康健



当季·话题 Health Theme

### 50 冬日骨关节“炎防”养护攻略

骨关节炎是最常见的关节炎类型，在老年人中更普遍。也正因如此，往往容易被人忽视。你可能不知道，在中国，骨关节炎患者过亿，超过半数人将致残！一辆汽车跑了足够多的里程尚且需要保养，何况这些每日辛勤劳作的骨关节们。在关节疼痛更严重的冬季，无论你是不是骨关节炎患者，科学养护骨关节更加责无旁贷。

### 专栏 Columns

80 马冠生：孕妇吃鹅蛋能预防新生儿黄疸？

81 罗玲：家长学会转念，孩子就能“转运”！

82 安杨：基因编辑婴儿事件提醒我们：有个词叫“医学伦理”

84 李忠：忠解癌状态（之五）

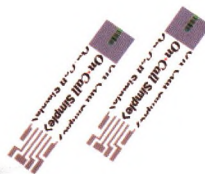
艾科® 血糖仪

医用级血糖仪



## 艾科®·乐易捷 血糖测试仪

- 0.4微升血样
- 4秒即可知结果
- 多功能个性化定制



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2018040266号  
血糖测试仪注册证号：浙械注准20162401092  
血糖测试条注册证号：浙械注准20172400224

万万数据

糖尿病关怀热线

400-666-1231



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