

健康之家 CARE HEALTH

QK1812009

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02期



ISSN 1672-5751



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 别因罕见而忽视了罕见病
- 18 让小耳畸形的孩子“长”出新耳朵
- 20 肠道菌群，血压维稳小帮手？
- 22 低血糖高危人群急救手册
- 24 细节决定健康
- 26 我们为什么要接吻？
- 28 她不想“嘿咻”，是因为没睡够？
- 29 受伤了，还能再跑吗？
- 30 新发现
- 31 新进步

慢病小课堂 Chronic Disease Class

- 32 糖友过年，控糖有方

每期必有

卷首 Editorial

- 06 健康生活，且行且珍惜
- 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

34 胖出来的13种癌

肥胖的人更容易患高血压、高血脂、糖尿病，很多人不以为然。但如果告诉你，肥胖也会致癌呢？世界卫生组织已经确定，有13种癌症的风险会因为超重和肥胖而上升。肥胖可能通过慢性炎症、肥胖因子、激素等机制让细胞开始不正常增殖，最终演变为癌症。更可怕的是，肥胖还会促使某些癌症转移，并影响治疗效果。而这真的不是危言耸听。

封面插图：123RF



February

心理 Psychology

平衡 Balance

- 45 喜“新”不厌旧
- 49 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

当季·绘本 Health Illustration

- 62 做对五件事，一边过年一边养生
- 好管家 good housekeeping
- 63 如何把家务化整为零?
- 美食 Healthy Eating&Diet
- 64 年年有鱼
- 营养 Nutrition
- 66 坚果：节日健康小零食
- 美丽 Beauty
- 68 选对唇膏，提升人气
- 家居 House & Home
- 72 有腔调的单身美宅
- 爱宠 Pet Health
- 76 狗狗眼疾，可别掉以轻心!
- 测一测 Test
- 78 文身风险，值得一冒吗?
- 80 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

专栏 Columns

- 84 安杨：一名医疗记者的全科咨询经历
- 86 李文慧：糖尿病+肥胖，如何减肥才科学?
- 88 方跃伟：喝醋保健当心尿酸升高
- 89 马冠生：酸奶不如牛奶营养?

当季·话题 Health Theme

53 情深“益”浓巧克力

作为情人节的重头戏，可能没有谁不喜欢巧克力吧？即使巧克力不是你最爱的甜点，你大概也同意，它能让人联想起爱、愉悦和奖赏。但是如果你还需要一个爱上巧克力的理由，那么巧克力能降血压，而且还能降低心脏病的风险，帮助控制血糖、减压，等等，这些理由对你来说是不是个惊喜？今年的情人节就从如何买到真正的优质巧克力开始吧。

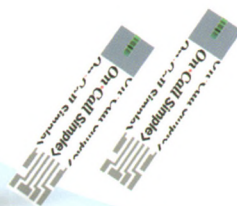
广告

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.