

# 健康之家 CARE HEALTH



QK1822948

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05期



戒烟，简单粗暴更有效？

“夜猫子”还是“百灵鸟”，谁更长寿？

防卒中，从控制血压开始

这样吃，营养才全面

怎样提升女性的职场满意度？

夏日美白方程式

珍爱生命，谨防哮喘

预防血管疾病，疏通健康脉络

ISSN 1672-5751



05

定价：¥12 港币HK\$25

国内统一刊号 CN36-1272R 邮发代号 80-111

# Contents

## 前沿 Upfront

- 11 微科技
- 12 药闻
- 14 戒烟，简单粗暴更有效？
- 18 了解黏多糖贮积症，走近“黏宝宝”
- 20 “夜猫子”还是“百灵鸟”，谁更长寿？
- 22 准妈妈如何化解6个尴尬症状？
- 24 安慰，也要学会因人而异
- 26 24招让你不知不觉轻松变瘦
- 29 新发现
- 30 新进步
- 慢病小课堂
- 32 高血压与体重

## 每期必有

### 卷首 Editorial

- 06 防卒中，从控制血压开始
- 08 健康月历
- 88 推荐
- 91 健康答人

## 特别关注 Special Topic

### 34 预防血管疾病，疏通健康脉络

据世界卫生组织估计，2012年全球有1750多万人死于心脏病发作或卒中等心脑血管疾病。在中国，心脑血管疾病更是居所有疾病发病率、死亡率之首。好消息是80%的过早心脏病发作和卒中是可以预防的，越早开始预防效果就越好。心脑血管的发病机制多为动脉粥样硬化，这是一种从血管内皮受损开始，经过数十年才会形成的疾病。我们不正确的生活方式、错误的健康观念以及相关知识的缺乏，都在为动脉粥样硬化的逐渐形成“添砖加瓦”。早一些了解和保护血管健康，我们的大脑、心脏乃至整个身体就可能更长久地保持健康。

封面插图：123RF

May 2



# May

## 广告目录

艾科血脂仪、康和血糖仪

艾科血糖仪、央广、仁新制氧

## 心理 Psychology

平衡 Balance

- 45 怎样提升女性的职场满意度?
- 49 问问心理医生 Ask Psychologist

## 乐活 Health Matters

美食 Healthy Eating&Diet

- 62 初夏“莓食”小清新
- 营养 Nutrition

- 64 这样吃，营养才全面
- 美丽 Beauty

66 夏日美白方程式

家居 House & Home

70 黄色点亮幸福家

爱宠 Pet Health

74 脱毛大作战

测一测 Test

76 母乳应该这样喂

78 健康问答 Health Q&A

当季·绘本 Health Illustration

90 入夏养生，首当护心

当季·话题 Health Theme

## 53 珍爱生命，谨防哮喘

别以为哮喘与你无关——哮喘已成为我国第二大呼吸道疾病，死亡率全球最高。不止老人和儿童，任何年龄段的人都有可能患上哮喘，而越早被诊断治疗，对肺部的伤害也越小。一旦患上哮喘，应该与医生一起制定一个长期治疗方案，除了列出日常药物清单，了解当哮喘紧突发时应该做什么，以及定期随诊之外，还要积极排除那些容易被你忽视却可能诱发哮喘的风险因素，避免危险一触即发。

## 专栏 Columns

82 安杨：给身体打疫苗，也要给头脑提升免疫力

84 李文慧：糖友降压，可别趟这些雷区

87 马冠生：了解了韭菜这些营养，便知其不好闻的气味都是浮云

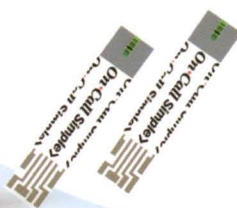
广告

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.