

健康之家 CARE HEALTH

QK1846929

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09期



DENTAL CARE

预防自杀，尊重生命

哮喘“药”健康须知

颠覆传统的避孕黑科技

7招摆脱夏末忧郁

心脏不好，都怪胆固醇？

消除性暴力，人人有责

用进废退：脑健康进行时

爱牙头号目标：守住牙龈健康

ISSN 1672-5751 09>
9 771672 570909
万方数据

定价：¥12 港币HK\$25
国内统一刊号 CN36-1272/R 邮发代号 80-111

Contents

前沿 Upfront

- 11 微科技
- 12 药闻
- 14 预防自杀，尊重生命
- 18 哮喘“药”健康须知
- 20 抗病毒，能防阿尔茨海默症？
- 22 颠覆传统的避孕黑科技
- 24 看身材，知健康
- 26 让人尴尬的头屑，对健康有害吗？
- 28 7招摆脱夏末忧郁
- 29 你的心情是什么颜色？
- 30 爱运动的宝宝更自控
- 32 新发现
- 33 新进步
- 慢病小课堂
- 34 心脏不好，都怪胆固醇？
- 每期必有
- 卷首 Editorial
- 06 吃什么能健脑，了解一下？
- 08 健康月历
- 88 推荐
- 91 健康答人



特别关注 Special Topic

36 爱牙头号目标：守住牙龈健康

我们的目标是没有蛀牙？不，这个目标太低，我们应该做到没有牙龈问题。蛀牙、牙齿缺失和松动等问题的最初表现都是牙龈发炎。口腔细菌滋生引起牙龈长期发炎、牙龈组织受损，渐渐地，牙龈开始和牙齿分离形成牙周袋，造成更严重的感染，最终导致蛀牙、牙齿缺失。你知道健康的牙龈是什么样吗？牙龈出血、肿痛、发炎，又应该如何解决？呵护好牙龈，就能拥有健康的牙齿，也有利于全身健康。



封面插图：123RF

September

心理 Psychology

平衡 Balance

- 47 消除性暴力，人人有责
- 51 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

美食 Healthy Eating&Diet

- 64 新鲜松茸最美吃法

营养 Nutrition

- 66 秋季果蔬王中王

美丽 Beauty

- 68 初秋换季，怎样成就“零敏”美女？

家居 House & Home

- 72 新英伦风：初秋的一股清流

爱宠 Pet Health

- 76 怎样教育“挑食狗”？

测一测 Test

- 78 秋季腹泻要警惕！

- 80 健康问答 Health Q&A

当季·绘本 Health Illustration

- 90 “白皮星人”修复指南

广告目录

艾科血脂仪、康和血糖仪

艾科血糖仪、2018中国国际睡眠产业博览会、

2018第五届诺贝尔奖获得者医学峰会



万方数据

当季·话题 Health Theme

54 用进废退：脑健康进行时

如果你听说过一些能够开发大脑的课程，或是对大脑健康有帮助的神奇补脑营养品，你可能真的会相信，因为它们似乎无所不能——从增强记忆到增加专注力，从改善大脑功能到变得更睿智……但它们真的起作用了吗？其实，之所以我们容易被忽悠，可能只是因为你大脑知之甚少。那么，真正的补脑、健脑方式是怎样的？我们该如何减少岁月对大脑的侵蚀，让自己一直保持灵活、敏锐的思维呢？

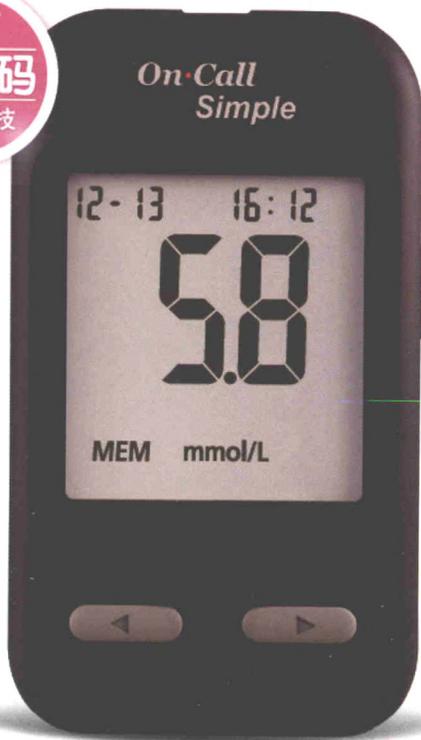
专栏 Columns

- 84 李文慧：运动后，为什么血糖不降反升？
- 85 马冠生：生吃蔬果，如何清洗才安全？
- 86 李忠：忠解癌状态（之二）

艾科® 血糖仪

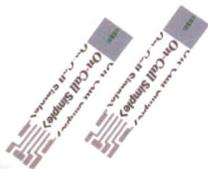


医用级血糖仪



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

万方数据

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.