

# 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 2019年12期

抗艾新观念，你升级了吗？  
 睡个好觉，胜过打针吃药？  
 筛查糖尿病，AI 来助力  
 你需要做心脏压力测试吗？  
 超级细菌，威胁仍在  
 为什么我们总是越减越肥？  
 怎样跑赢慢阻肺这场“马拉松”？  
 如何走出家暴的心理陷阱？

寒冬如何“手护”精致？  
 爱上地中海饮食的12个理由  
 冬日补水保湿必须课  
 带你看清抑郁症真相

特别关注

## 接种疫苗， 我为人人， 人人为我



# Contents

2019年12月

## 前沿 Upfront

- 10 微科技
- 12 药闻
- 14 抗艾新观念，你升级了吗？
- 18 睡个好觉，胜过打针吃药？
- 22 筛查糖尿病，AI来助力
- 24 超级细菌，威胁仍在
- 25 你需要做心脏压力测试吗？
- 26 为什么我们总是越减越肥？
- 28 新发现
- 29 新进步

## 慢病小课堂

- 30 怎样跑赢慢阻肺这场“马拉松”？

## 每期必有

### 卷首 Editorial

- 06 疫苗能对抗艾滋病吗？
- 08 健康月历
- 92 推荐
- 95 健康答人



## 特别关注 Special Topic

### 32 接种疫苗，我为人人，人人为我

近几年，随着假疫苗、过期疫苗事件的接连曝光，对整个社会的危害不可估量。最严重的危害就是：它们让公众再次对疫苗失去安全感。再加上一些渠道的不实宣传，以讹传讹，造成了很多人对疫苗产生极大的偏见和误解。必须强调的是：疫苗的发明，堪称人类近代史上的最伟大发明之一！疫苗为什么对我们如此重要？对于疫苗，我们需要去除哪些偏见、走出哪些误区？作为成人，我们还需要接种疫苗吗？



封面插图：锐景创意

## 心理 Psychology

平衡 Balance

- 46 如何走出家暴的心理陷阱?
- 50 问问心理医生

## 乐活 Health Matters

当季·绘本

- 94 寒冬如何“手护”精致?  
营养
- 64 爱上地中海饮食的 12 个理由  
美食
- 66 地中海美食 DIY 心经  
美丽
- 68 冬日补水保湿必须课  
家居
- 72 用灯光点“靓”你的家  
爱宠
- 76 狗狗要不要添冬衣?  
测一测
- 78 鼠疫, 离我们有多远?
- 80 健康问答  
医患故事
- 88 大医院, 小医生



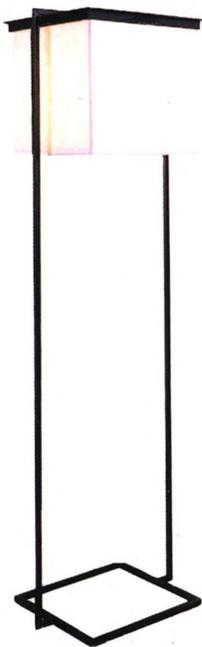
## 当季·话题 Health Theme

### 52 带你看清抑郁症真相

不久前, 韩国著名女星具荷拉在家中去世, 而一个月前, 她的好朋友崔雪莉也刚刚自杀离世。据说具荷拉生前曾患严重抑郁症, 有多次自杀未遂的经历。年轻生命的逝去, 使这抑郁症高发的冬季更加黯淡了。抑郁症究竟是厌世的人一种“时髦”的借口, 还是需要治疗的疾病? 是抑郁症更“青睐”女性, 还是女性太过矫情? 看清抑郁症的真相, 不仅能提供有用的帮助, 也多了一份疗愈的力量。

## 专栏 Columns

- 84 智慧吃肉, 健康又省钱讲究这三点
- 85 怎样帮孩子树立自信心 (之一)
- 86 眼见为“胖” (之二)

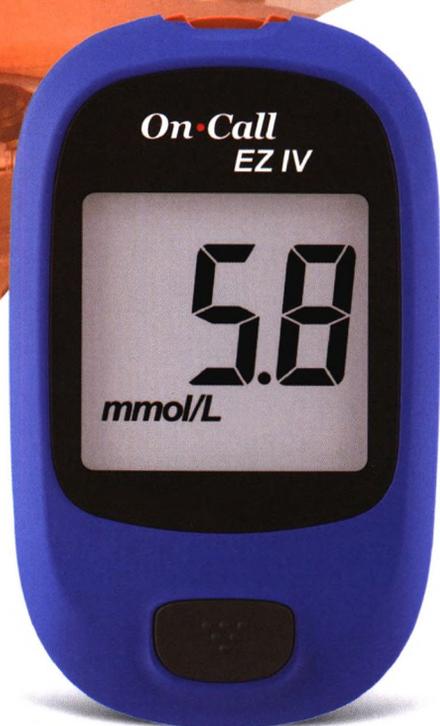


### 广告目录

艾科血脂仪、  
康和血糖仪、  
艾科血糖仪、  
有伴学院

# 艾科® 血糖仪

一机在手，轻松测糖



## 艾科®·灵睿2

### 血糖测试仪

- 自动调码
- 微量采血
- 大屏显示
- 自动关机



糖尿病关怀热线

**400-666-1231**

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2019030278号

艾科·灵睿2血糖测试仪注册证号：浙械注准20152400020

艾科·灵睿血糖测试条注册证号：浙械注准20152400076

万方数据

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