

健康之家 CARE THE 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03期

早起突然耳聋了，怎么办？
适度饮酒并不能让你长寿？
人工肾，肾病患者的春天即将到来？
边睡边学，靠谱吗？
他的心脏好不好，
要看能做几个俯卧撑？
婚姻中的三种爱
力量训练，
老爸老妈也能练
牙不好，是糖尿病惹的祸？

Glaucoma 防治青光眼 别只盯着眼睛看

Health
Theme
实用保肝
养生大法



ISSN 1672-5751



定价¥15 港币HK\$25

国内统一刊号 CN36-1272R 邮发代号 80-111

万方数据

Contents

2019年03月

前沿 Upfront

- 10 微科技
- 12 药闻
- 14 早起突然耳聋了，怎么办？
- 19 适度饮酒并不能让你长寿？
- 20 人工肾，肾病患者的春天即将到来？
- 22 边睡边学，靠谱吗？
- 24 他的心脏好不好，要看能做几个俯卧撑？
- 26 婚姻中的三种爱
- 28 力量训练，老爸老妈也能练
- 30 新发现
- 31 新进步

慢病小课堂

- 32 牙不好，是糖尿病惹的祸？

每期必有

卷首 Editorial

- 06 莫给“沉默的光明杀手”以可乘之机
- 08 健康月历
- 89 健康答人
- 90 推荐

特别关注 Special Topic

34 防治青光眼，别只盯着眼睛看

青光眼的致盲率高达23%，还会引起其他并发症，如白内障、头痛。其他疾病也有可能引起青光眼，如糖尿病、高血压。到了40岁以后，我们患青光眼的几率便会成倍增加。青光眼是一种危害很大的疾病，但早期却难以发现。刚开始，慢性青光眼几乎没有症状，只能靠测眼压和做眼底检查发现。然而，有多少人会每年给眼睛来个大体体检呢？快快来了解一下青光眼这种牵连多多的眼部疾病吧！



封面插图：锐景创意

心理 Psychology

平衡 Balance

- 46 如何冲破“原生家庭”的魔咒?
- 50 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

当季·绘本

- 52 减肥要分“型”
美食
- 62 舌尖上的春天
营养
- 64 猜一猜，谁是饱和脂肪“大户”?
美丽
- 66 神奇“膜”力，释放美丽
家居
- 70 扮美蜗居
爱宠
- 74 5招教你轻松远离“胸口睡大石”
测一测
- 76 妇科“老生常谈”，错在哪里?
- 78 健康问答
医患故事
- 86 “看”病的医生

当季·话题 Health Theme

53 实用保肝养生大法

肝脏是你身体最大的内部器官，除了消化食物、输送营养、分解垃圾和毒素之外，对于维持身体的正常运转，还有着你想象不到的巨大作用。想要保肝养肝，千万不要听信广告宣传买一些不知所谓的保健品，只要认真遵循本文的“保肝养生法则”，就能永葆肝健康！

专栏 Columns

- 82 马冠生：调和油究竟怎么选?
- 83 方跃伟：动物内脏，既爱又怕怎取舍?
- 84 李忠：忠解癌状态（之八）
- 85 罗玲：生病是成长的一部分

广告目录

艾科血脂仪、
康和血糖仪、艾科血糖仪、
2019 国际医学人工智能论坛、
有伴学院、益生康健

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·灵睿血糖测试仪注册证号：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.