

健康之家 CARE HEALTH

QK1926079

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06期



癫痫发作时，
怎样施于援手？

5岁以下儿童，
每天屏幕时间别超过1小时！

为何首支登革热疫苗
只适用于感染过的少儿？

吃药到底该不该忌口？

如何训练大脑远离焦虑？

5个能让你坚持下去的
健身运动

那些儿童也会得的
“成人慢病”

如何解决成长中的
“父亲缺位”？

解暑特饮：果蔬水
一个夏天都能白到

发光的办法，了解下吗？

这样打造完美儿童房范本

健康脱毛，清凉一夏
拉响夏日安全警报

特别关注

关爱生殖健康，是女性一生的必修课

ISSN 1672-5751



定价：¥15 港币HK\$25

国内统一刊号 CN36-1272/R 邮发代号 80-111

万方数据

Contents

2019年06月



前沿 Upfront

- 10 微科技
- 12 药闻
- 14 癫痫发作时，怎样施于援手？
- 18 5岁以下儿童，每天屏幕时间别超过1小时！
- 22 为何首支登革热疫苗只适用于感染过的少儿？
- 24 吃药到底该不该忌口？
- 26 如何训练大脑远离焦虑？
- 28 5个能让你坚持下去的健身运动
- 30 新发现
- 31 新进步

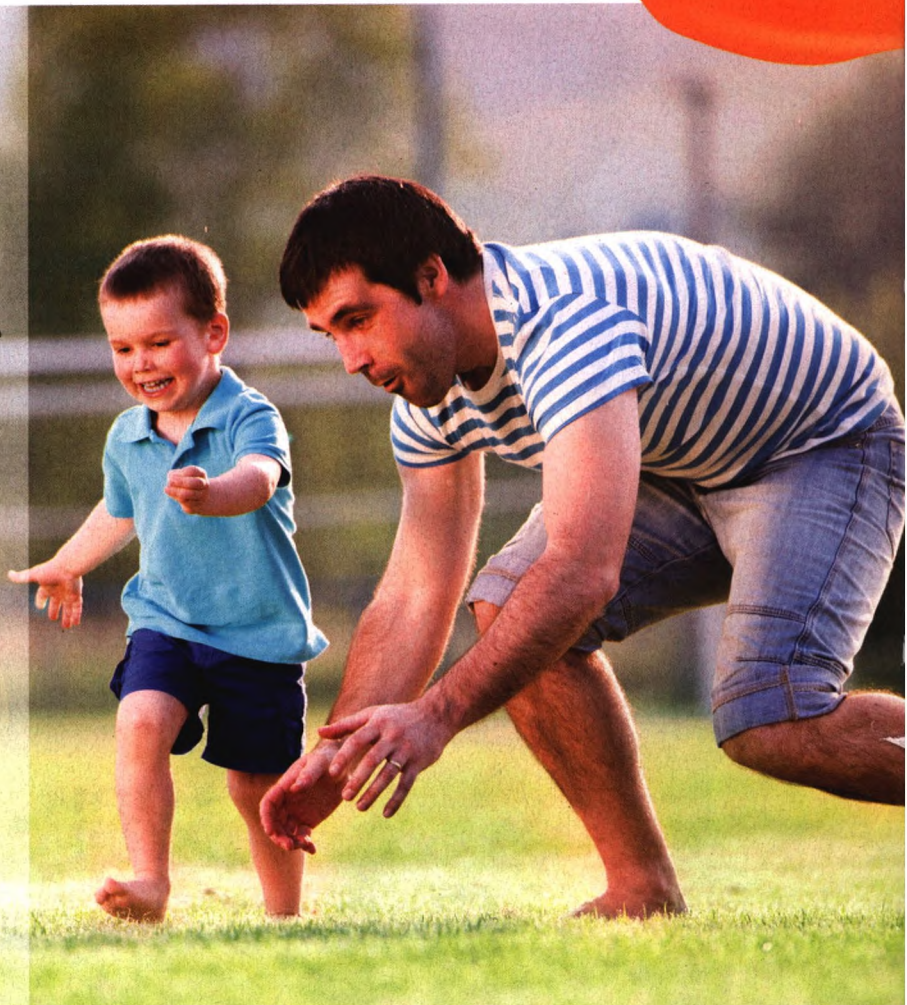
慢病小课堂

- 32 那些儿童也会得的“成人慢病”

每期必有

卷首 Editorial

- 06 你我都需要健康“扫盲”
- 08 健康月历
- 90 推荐
- 92 健康答人



特别关注 Special Topic

34 关爱生殖健康，是女性一生的必修课

国际生殖健康资料表明，发展中国家育龄女性(15岁~44岁)的疾病构成比中，生殖系统疾病占36%，远远高于结核病的17%、呼吸道感染的3%、贫血的3%，及忧郁症、自我伤害、战争等，也较男性生殖道疾病的12%高3倍，显示了女性要比男人承担更沉重的生殖生理风险和社会责任。从某种意义上讲，生殖系统的问题关乎女性一生的健康和幸福，也可以说是女性的“百病之源”。那么，如何才能守护好这一生的健康和幸福呢？



封面插图：锐景创意

官方数据

心理 Psychology

平衡 Balance

- 46 如何解决成长中的“父亲缺位”？
- 50 问问心理医生

乐活 Health Matters

当季·绘本

- 85 如何健康美甲？

美食

- 62 解暑特饮：果蔬水

营养

- 64 有没有“健康”的糖？

- 65 要不要改喝全脂乳制品？

美丽

- 66 一个夏天都能白到发光的办法，了解下吗？

家居

- 70 这样打造完美儿童房范本

爱宠

- 74 怎样让新老成员和睦相处？

测一测

- 76 健康脱毛，清凉一夏

健康问答

医患故事

- 86 扎指血小窗口背后的大专业



当季·话题 Health Theme

52 拉响夏日安全警报

又到了孩子们最喜欢的季节，足球、篮球、轮滑、自行车……不仅户外运动和玩耍时间越来越多，还可以去远足、露营，去游泳池、嬉水乐园或海边游泳……总之，孩子们可以想出很多玩法来拥抱他们的夏天。欢乐之余，作为家长，更要时刻提防夏日里的安全危机，它们不仅对成年人有着强大的杀伤力，对未成年人更是致命威胁。那么，我们应该如何有效地保护自己的孩子，将夏日里的各种安全风险和隐患降到最低？

专栏 Columns

- 82 罗玲：为什么冲孩子喊八百遍也没用？
- 83 马冠生：大量补充蛋白质，是否有利于生长期孩子的成长？
- 84 李忠：忠解癌状态（之十一）

广告目录

艾科血脂仪、

康和血糖仪、

艾科血糖仪、

有伴学院



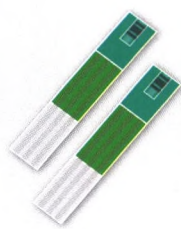
艾科® 血糖仪

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.