

# 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07期

身上长疙瘩？  
当心恶性肿瘤——“肉瘤”！  
聚焦超声，  
打破疾病屏障的“黑科技”  
夏日减肥“食”用策略

血脂居高不下，  
不仅仅是认知问题！  
盛夏开胃凉面  
咖啡和茶，怎么选都好！



吃糖会致癌吗？  
暑期全面战“痘”指南  
过敏无小事，  
防“敏”之心不可无  
为什么赞美让你感到不安？  
怎样给焦虑的暑假降降火？

**特别关注**

## 丙肝：不容姑息的沉默杀手

ISSN 1672-5751 07



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07月

## 前沿 Upfront

- 10 微科技
- 12 药闻
- 14 身上长疙瘩? 当心恶性肿瘤——“肉瘤”!
- 18 聚焦超声, 打破疾病屏障的“黑科技”
- 22 吃糖会致癌吗?
- 24 夏日减肥“食”用策略
- 27 为什么赞美让你感到不安?
- 28 新发现
- 29 新进步

## 慢病小课堂

- 30 血脂居高不下, 不仅仅是认知问题!

## 每期必有

### 卷首 Editorial

- 06 78% 的人不知它是一种可以治愈的疾病!
- 08 健康月历
- 92 推荐
- 94 健康答人

## 特别关注 Special Topic

### 32 丙肝: 不容姑息的沉默杀手

就在不久前, 江苏省盐城市东台市人民医院血液透析病人爆发了院内丙肝感染。现已确认丙肝病毒感染 69 例, 经查处, 认定是医院感染管理制度落实不到位等造成的院内感染事件, 已对相关责任人进行了严肃问责处理。如此大规模的病毒感染事件实属罕见, 除了暴露了医院的管理漏洞, 也把丙肝这个容易被忽视的疾病推至大众视野之前。据世界卫生组织统计, 全球丙肝病毒的感染率约为 3%, 估计约 1.8 亿人感染了丙肝病毒, 每年新发丙肝病例约 3.5 万例, 每年约有 39.9 万人死于丙肝。全球大约 1/7 的丙肝感染者在中国, 而我们可能对它所知甚少。丙肝和甲肝、乙肝有何不同? 它会对身体造成怎样的危害? 感染途径都有哪些? 能否治愈?

封面插图: 锐景创意





## 心理 Psychology

平衡 Balance

- 44 怎样给焦虑的暑假降降火?
- 48 问问心理医生

## 乐活 Health Matters

当季·绘本

- 87 随时随地可做的护眼小动作
- 美食
- 62 盛夏开胃凉面
- 营养
- 64 咖啡和茶,怎么选都好!
- 美丽
- 66 夏季肌肤大扫除
- 家居
- 70 可盐可甜的北欧新风
- 爱宠
- 74 爱宠出国攻略
- 测一测
- 76 暑期全面战“痘”攻略
- 78 健康问答
- 医患故事
- 88 86 手术室里的“打工者”

## 当季·话题 Health Theme

### 50 过敏无小事,防“敏”之心不可无

过敏在很多人的印象里不过是瘙痒、流鼻涕、打喷嚏的小毛病,总觉得可能致命的过敏反应离自己很远;你可能知道某些食物、药物、昆虫叮咬或花粉会引起过敏,但却对生活中的一些容易引起严重过敏的事情毫无防备;如果你的孩子对花生过敏,你可能会认为只要孩子不吃花生就没事了……看完本期过敏专题,你也许会发现自己对过敏的了解并不比你以为的那样多。而且,当大人小孩过敏的时候,你也会多了一些办法,少了一些慌乱。

## 专栏 Columns

- 82 罗玲:妈妈,我长得丑吗?
- 83 马冠生:如何应对我国居民的主要营养问题?
- 84 罗杰尔德·温特:锻炼成瘾是件好事(之一)
- 86 李忠:忠解癌状态(之十二)

### 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

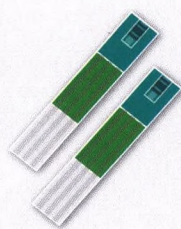
一机在手，轻松测糖



## 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.