

健康之家 CARE HEALTH



QK2010861

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 2020年02期

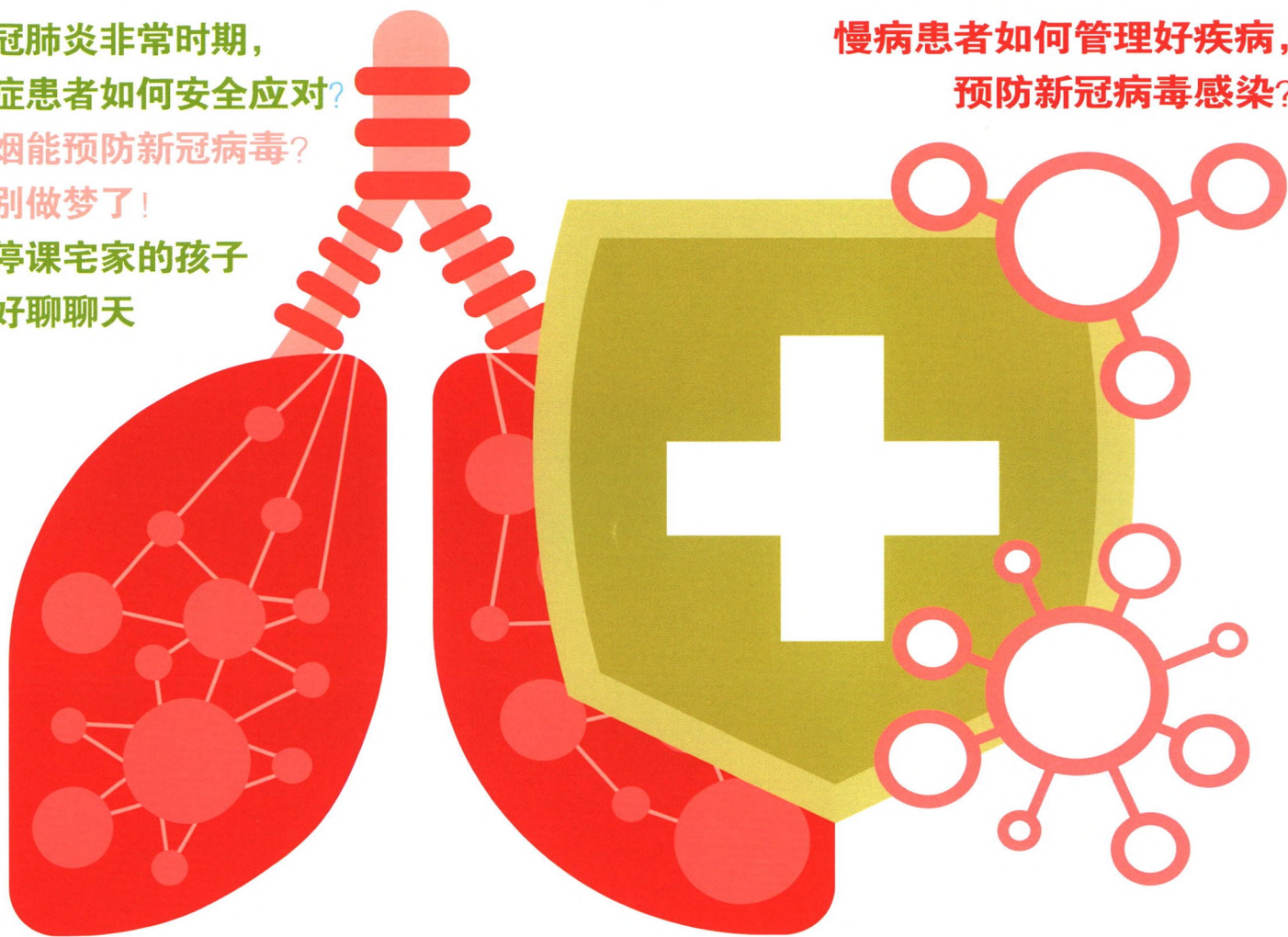
新冠肺炎非常时期，
癌症患者如何安全应对？

吸烟能预防新冠病毒？

快别做梦了！

跟停课宅家的孩子
好好聊聊天

慢病患者如何管理好疾病，
预防新冠病毒感染？



带你拔草，别再为那些
网红保健品交智商税了

减脂能量餐DIY

居家办公，

不开美颜如何完美露出？

特别关注

疫情当下， 如何提升免疫力？



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

2020年02月



前沿 Upfront

- 10 微微科技
- 12 药闻
- 14 新冠肺炎非常时期，
癌症患者如何安全应对？
- 22 吸烟能预防新冠病毒？快别做梦了！
- 25 跟停课宅家的孩子好好聊聊天
- 26 新发现
- 27 新进步

- 28 慢病小课堂
慢病患者如何管理好疾病，
预防新冠病毒感染？

每期必有

卷首 Editorial

- 06 迈开腿与管住嘴
- 08 健康月历
- 92 推荐
- 94 健康答人

特别关注 Special Topic

30 疫情当下，如何提升免疫力？

免疫系统是人体抵抗各种致病原的重要武器，是世界上最好的“医生”。健康的免疫系统能预防疾病、保持健康；相反，当免疫系统发生异常时，身体就会出现异常，甚至百病缠身。疫情当下，“机体免疫力”更是一个被高频提起的词汇。对于未感染人群而言，除了尽量不外出、外出时戴好口罩，以及勤洗手、做好消毒措施等防护手段外，如何保护和适当提升身体的免疫力，是当下人们最关心的问题，尤其对老人、孩子以及体质弱的人来说，更是至关重要！



封面插图：锐景创意

February

心理 Psychology

- 44 平衡 Balance
特殊时期，如何避免过度共情？
- 48 问问心理医生

乐活 Health Matters

- 60 营养
如何保证癌症患者的营养？
- 62 美食
减脂能量餐 DIY
- 64 美丽
居家办公，
不开美颜如何完美露出？
- 68 家居
打造迎春计划
- 72 爱宠
新冠病毒来袭，家有宠物怎么办？
- 74 测一测
儿童癌症知多少？
- 76 健康问答
- 88 医患故事
人生哪有不犯错？但有些错真不敢犯

当季·话题 Health Theme

50 带你拔草，别再为那些网红保健品交智商税了

自从新冠肺炎疫情出现以来，大家对于自身健康日益重视，吃什么、做什么能预防感染，成了每个人每天最关心的事。其实，不能出门旅行，各大商场也都关门休假，连网店也没办法按时发货，这正是一个让自己头脑清醒的好机会。为你整理了一些可能在你旅行必购物品清单，或是收藏在你购物车里的网红智商税产品，带大家理智拔草。别让它们借着健康的名义，让你白白损失银子。

专栏 Columns

- 80 维生素 C 的故事
- 84 口罩的三生三世，洗手的不离不弃
- 87 坚果怎么吃才健康科学？

广告目录

艾科血脂仪、

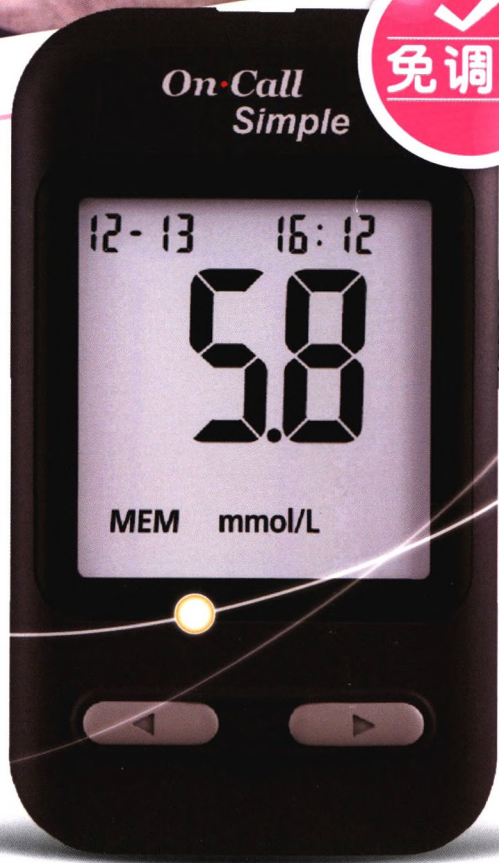
康和血糖仪、

艾科血糖仪、

有伴学院

广告

产品名称: 血糖测试仪 产品型号: 乐易捷 (OGM-111)
产品名称: 血糖测试条(葡萄糖氧化酶法) 产品型号: 乐易捷 (OGS-111)
血糖测试仪医疗器械注册证号: 浙械注准20162401092
血糖测试条医疗器械注册证号: 浙械注准20172400224
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,
禁忌内容或注意事项详见说明书
浙械广审(文)第2020010088号



艾科® 乐易捷

血糖测试仪



医用级血糖仪

客户服务热线

400-666-1231



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

地址: 浙江省杭州市西湖区振中路210号 电话: 0571-87775568; 0571-87775533
网址: www.aconlabs.com.cn; www.4006661231.com