

# 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 2020年07期

如何干预儿童自杀危机?

影院复工了,  
怎样观影才安全?

5招给炎夏中的你  
降降燥

怎样才能让时间  
“够用”?

每天7分钟,  
轻松减脂看得见



一文读懂

冠状动脉造影

如何调整心态,  
扛过职场寒冬?

想保肝,

这9件事千万别做了!

特别关注

## 地震、洪灾来了怎么办?

### 别担心, 请收好这份应急科普



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

2020年07月

## 前沿 Upfront

- 10 微科技
- 12 药闻
- 14 如何干预儿童自杀危机?
- 20 新冠疫情新进展
- 22 影院复工了, 怎样观影才安全?
- 23 5招给炎夏中的你降燥
- 24 怎样才能让时间“够用”?
- 26 每天7分钟, 轻松减脂看得见
- 28 新发现
- 29 新进步

## 慢病小课堂

- 30 儿童最常见慢性病竟然是它!

## 每期必有

### 卷首 Editorial

- 06 如何理解“常态化”的疫情防控模式?
- 08 健康月历
- 92 推荐
- 94 健康答人

## 特别关注 Special Topic

### 32 地震、洪灾来了怎么办? 别担心, 请收好这份应急科普

2020年虽已进入了下半场, 坏消息还是一个接一个, 先是反反复复的新冠疫情, 然后是突然而至的地震, 再就是愈演愈烈的洪涝灾害。的确, 我们无法预知灾难什么时候会来, 但我们能提前学习: 当它来临时, 我们能如何应对。这份关于地震和洪灾的防护、应急科普知识, 希望大家都用不上, 但一定要了解。

封面插图: 图蜗创意

封面数据



## 心理 Psychology

平衡 Balance

- 46 如何调整心态, 扛过职场寒冬?
- 50 问问心理医生

## 乐活 Health Matters

营养

- 64 健康食材, 吃对才健康

美食

- 66 “果”然美味

美丽

- 68 炎炎夏日, 如何让“锈发”重现光彩?

家居

- 72 身未动, 心已远

爱宠

- 76 爱宠夏日健康饮食攻略

测一测

- 78 过敏可不是个小毛病

- 80 健康问答

医患故事

- 86 小儿神外故事多,  
我们经历的远比电视剧里的更丰富



## 当季·话题 Health Theme

### 52 想保肝, 这9件事千万别做了!

肝脏是生命必不可少的零件, 作为人体最大的化工厂, 肝脏每天要净化6~8升血液, 消化2~4公斤食物, 生产600~1000毫升胆汁……令人遗憾的是, 全世界一半的肝癌都在中国! 然而, 很多人一面照旧抽烟喝酒, 一面却对某些保健品的保肝养肝方法深信不疑, 同时, 日常生活中还有不少“伤肝”“毁肝”的不良习惯。那么, 真正的保肝护肝应该怎么做? 哪些伤肝行为是应该坚决杜绝的呢?

## 专栏 Columns

- 84 马冠生: 面对高温, 饮食上应注意这6点
- 85 曾奇峰: 别让期望成为谋杀

### 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

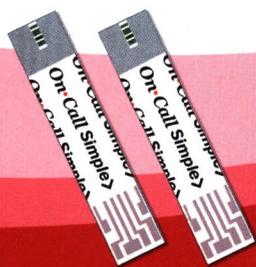
请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用，禁忌内容或注意事项详见说明书  
浙械广审（文）第220301-00932号

语音型

# 艾科®·乐易捷 2

## 血糖测试仪

- ✓ 轻松掌握使用方法 直观又方便
- ✓ 0.4 $\mu$ L微量采血
- ✓ 4秒速测
- ✓ 成人及儿童均可使用



语音播报 中文显示

On-Call® 艾科®  
月月数据

产品名称：血糖测试仪 产品型号：OGM-321 血糖测试仪医疗器械注册证号：浙械注准20192220505  
产品名称：血糖测试条(葡萄糖氧化酶法) 产品型号：OGS-111 血糖测试条医疗器械注册证号：浙械注准20172400224  
生产企业：艾康生物技术（杭州）有限公司 服务热线：400-666-1231