

食品与药品

ISSN 1672-979X

CN 37-1438/R

2012.12

S H I P I N Y U P I N

山东省药学院

关注生活 指导健康

FOOD & DRUG



应采儿:
天生美女后天养

孕期贫血
SOS

吃素有理?

6招护好男人
“生命”腺

冬食老藕

YES or NO

抗冬旱

肤龄掌控力,
习惯造!

神经衰弱先养心
冬至到 三九贴

关爱老人,
从老年痴呆症更名开始

万方数据



3 2883 7005 3

定价:15元

ISSN 1672-979X



9 771672 979055

18 关爱老人， 从老年痴呆症更名开始

新年将至，在外的游子纷纷给远在家乡的父母送去祝福和温暖，盼望父母拥有健康快乐的好时光。可随着我国快速进入老龄化社会，高龄化、空巢化已成为许多家庭的写照，由第一代独生子女组成的有着4位老人的“421家庭”，以及由90岁老人、60岁青年老人 and 30岁年轻人组成的“369家庭”，逐渐成为主流家庭。目前，我国老年痴呆患者超过了600万，女性患者多于男性。老年痴呆不仅威胁患者晚年的健康与幸福，也给家庭和社会造成很大负担。

22 应采儿：天生美女后天养

她的性格率直、随性，看似大大咧咧却极重义气；她笑起来毫不遮掩，看似没心没肺却极易感染人。因而，曾经港媒愿意用“大笑姑婆”来形容她，但如今，则喜欢叫她“阿嫂”或“陈太太”。或许因为身份已从“甜姐”升级为“娇妻”，现在的应采儿所散发出的魅力——清新自然中，更多了几分性感与美艳。



40 Yes or no 抗冬旱

抗干补水永远是冬季护肤长盛不衰的话题——经过了炎炎夏日和干燥秋风的双重打击，再加上冬季原本就异常干燥的气候，让冬季的肌肤“旱灾”频仍，即使日日补水，似乎也总是无济于事。——冬季抗旱，你做对了吗？

72 男性抗衰 新年保健计划

男人四十，正是事业的巅峰期，但身体却在遭遇着种种“黄牌警告”：力不从心，容易疲乏；心脑血管疾病开始出现，甚至遭遇前列腺“尴尬”……原本很高的幸福生活指数因此下降。如何摆脱中年危机，避免走上早衰、过劳、健康恶化的道路，中年男性应先从健康饮食开始。



95 宴会季必备的解酒果蔬

中午喝，晚上喝，喝了上顿喝下顿，每到岁末年终的宴会季，奔赴各种酒局似乎成了一些职场人士每日例行的工作内容。可是，酒喝多了，身体难保不会出现问题，头痛乏力尚属小事，一旦肝脏受损，麻烦就大了。解酒醒酒，各有高招，有人用药，有人喝茶，其实酒后吃些蔬果或饮用蔬果汁也有不错效果。



84 吃素有理？

时下，素食正成为都市白领喜爱的一种时尚生活方式，无论是为了信仰，还是为了健康、环保或动物保护等目的，素食俨然已经成为“回归自然”、“回归健康”的代名词。拒绝皮草，拒绝熊胆，维护动物福利，降低碳排放，远离富贵病……吃素的好处确实不少。



特别企划 SPECIAL ISSUE

18 关爱老人，从老年痴呆症更名开始

美容 BEAUTY

■名人与健康

22 应采儿：天生美女后天养

■明星装备

25 冬妆新宠

■康体俱乐部

26 肤龄掌控力，习惯造！

■美肤茶座

30 美白“黑客”

■汉方美容

34 黑发计

■护肤锦囊

36 小工具 大身手

40 YES or NO 抗冬旱

魅力元素

42 美白仙子及第一

体验

43 面膜体验

e健康 e HEALTH

■白皮书

44 宝宝的“地图”慢慢擦

心灵鸡汤

48 神经衰弱先养心

■直通车

健康坊

52 非毒非菌支原体

生活百科

54 眼皮跳跳讯号到

简方治病

57 便方止鼻血

■杏林金笈

58 冬至到 三九贴

■两性

62 Q&A

两性健康

65 6招护好男人“生命”腺

食尚 NUTRITION

■社区营养

68 冬日五脏营养秘笈

■康妆大道网保健顾问

职场保健

72 男性抗衰 新年保健计划

76 岁末巧清肠

妈咪宝贝计划

78 孕期贫血SOS

银发族养生

81 防范心脏病的营养处方

■乐活LOHAS

84 吃素有理？

■养生大课堂

养生食疗

88 6方平喘化痰

当季养生术

90 冬至进补

保健潮品

92 功能食品1.2.3.

94 保健Q&A

消费指南

95 宴会季必备的解酒果蔬

每期都有 IN EVERY ISSUE

■药食同源

10 冬食老藕

13 ■健康月历

14 ■资讯

96 ■编读

封面人物 / 应采儿

2012年 12期 广告目录

封二 明仁颈痛颗粒、颈痛片

P1 学瑞米诺地尔凝胶

P3 嘉瑞盐酸布替萘芬乳膏

P5 海普林肝素钠乳膏

明仁四季感冒片 P7

明仁感冒咳嗽片 P9

善颜透明质酸原液 封三

康妆大道网 封底