

CONTENTS

总第
121期

健康主页 • Life & Health

2010
10月号

生活向导

01 成功是难以复制的

时讯刷新

04 香菇有助于防龋齿

孩子脑袋不能随便拍

烤红薯不宜连皮吃

上午别做高负荷运动

爱脸红的人易被原谅

05 抱大的孩子更聪明

黑米颜色深的好

糖尿病患者少喝胖大海

老人散步平衡为先

烫发后煮点胡萝卜吃

常骑自行车更年轻

特别策划

06 瘢痕防治不是梦

日常生活中的各种创伤、烧伤、手术、感染、注射等均可引发皮肤瘢痕，轻者妨碍外观，重者影响功能，甚至危及生命。本刊特请中国医学科学院整形外科医院专家就瘢痕防治的常见问题进行解答。

10 你会花钱吗

你一生需要花多少钱？你会怎样花钱？是大包小包搬回家的“购物狂”，还是刷卡刷到爆的“卡奴”，还是月初幸福、月末穷窘的“月光族”？走出误区，帮你营造健康消费的新天地。

健康频道

健康提示

14 触电现场急救必读

16 排尿性晕厥不是癫痫

海外医事

17 改变情绪化饮食是减肥的关键

“把痛苦溺死在食物里。”当遇到不高兴的事

情或感到无聊、压力太大时，总会不自觉地想吃东西，最后愕然发现已成为肥胖一族。美国饮食心理学家专门针对四大类情绪化饮食，给出了9条建议。

身体管理

18 支招霉菌性阴道炎

20 解析男人那点病

养生课堂

23 甘愿买苦吃

24 食品添加剂认识4误区

好书新摘

26 女孩别做“宅急送”

28 肝炎早知道

健康资讯

30 理想的北冬虫夏草

生活看台

生活帮贴

33 冰箱奇妙10用途

34 不可小觑的服装污染

美丽社区

36 花草美白又祛斑

心理空间

心理趣闻

38 探秘“夫妻相”



38

4

10



情感驿站

41 和“罗曼司美化症”说拜拜

专家门诊

44 “高三恋情”的另类解读

一个女孩陷入了“高三恋情”的漩涡，她为什么在学习的关键时期却开始了恋爱，怎样认清“高三恋情”，家长老师如何善待这些男女孩？这是每个高三学生和师长关注的问题。

养儿育女

46 孩子压力源自何方

职场心经

48 让别人喜欢与你相处

歌里唱得好：朋友多了路好走。喜欢与你相处的人会在工作生活上助你一臂之力，成为朋友。良好的人际关系来自好人缘，架好这座桥梁，让人喜欢与你相处。

22

性趣收藏

生殖门诊

50 性早熟并非“吃”出来的

谈性说爱

52 破解女人性梦

关注你的性梦，这能帮助你认识到你生活中的梦和目标。

54 不做爱时做什么

两性信息

55 维生素B让精子更优秀

读者链接

56 十年读者情

爱心提示

56 霜降过后防肺炎

下期“精彩文章”预告

感冒药会不会成瘾
进城老人的烦恼



封面人物 / 吴佩慈
图片提供 / 黄雪敏

生活与健康

主管单位 中华人民共和国卫生部

主办单位 人民卫生出版社

主编 胡国臣

副主编 杜贤 范存斌

策划编辑 宗音 麻春玲 郭沂旻 陈娟

法律顾问 岳成 (全国十佳律师)

编辑出版 《生活与健康》编辑部

地址 北京市朝阳区潘家园南里19号

(世界医药图书大厦B座)

邮政编码 100021

编辑部电话 010-59787217 59787218 59787219

发行部电话 / 传真 010-59787211

网址 www.pmph.com/shyjk.asp

博客 http://blog.sina.com.cn/shyjk

电子邮箱 life-h@263.net

设计制作 北京世纪美苑广告设计有限公司

广告总代理 北京保康广告公司

广告热线 010-59787247

广告经营许可证 京丰工商广字第0066号

国际标准连续出版物号 ISSN 1009-3613

国内统一连续出版物号 CN 11-4435/R

国内总发行 北京报刊发行局

邮发代号 2-702

国外总发行 中国国际图书贸易总公司

国外发行代号 M5104

印刷单位 北京汇林印务有限公司

出版日期 每月1日

定价 5.00元

本刊医学顾问

殷大奎 万承奎 向红丁

李舜伟 杨秉辉 胡大一

洪昭光 赵霖 徐光炜

郭冀珍 马有度 赵旭东

声明

请作者保证所投稿件为原创、首发稿，一经采用，版权归本刊所有。本刊图片文字，未经授权，不得为任何目的、以任何形式或手段复制、翻印、传播，或以其他任何方式使用。

凡在本编辑部邮购杂志者，每本加寄邮资1元。

版权所有，侵权必究，打击盗版举报电话：010-59787491
凡属印装质量问题请与本社生产中心退换，电话：010-59787445