

CONTENTS

总第
123期

健康主页 • Life & Health

2010
12月号

10

生活向导

01 最珍贵的东西

时讯刷新

- 04 饭后约3小时运动好
笑对逆境增加“好胆固醇”
吃盐改变体内“生物钟”
咳嗽可能是缺铁
老人不宜吃得太软
- 05 运动须防疲劳性骨膜炎
过量吃醋降低免疫力
海带冬季吃可御寒
想念爱人缓解疼痛

特别策划

06 肿瘤新观察

迄今为止，人类对肿瘤的研究已有上百年历史，但是到现在还没有找到彻底攻克恶性肿瘤的办法。对肿瘤的一些新观点有助于克服大家的恐惧心理。

10 佳蔬良药食用菌

它是烹饪的美味蔬菜，又是营养丰富、利于健康的良药，它被誉为“21世纪营养保健食品”、“上帝食品、长寿食品”，它到底有何法宝？让我们相约食用菌。

健康频道

身体管理

- 14 男子健康从打理胡须开始
- 16 送给新年的12个健康礼物

在新年到来之际，人们总会盘点收获，期待成长。用美食，用狂欢，用礼物，用娱乐……人们慰劳自己，祝福未来。然而你有没有想到，自己的健康也需要一次盘点，自己的身体也在期待一份新年礼物呢？

养生课堂

- 17 萝卜上市“药店关门”
- 18 小心健康食物之害
- 海外医事
- 20 10招教你做自己的医生
- 健康提示
- 22 避孕药“美丽”功效不可取
- 24 远离心血管突发事件
- 好书新摘
- 26 影响血脂异常的“另类”因素
- 28 人衰先走脑 脑衰人自老

生活看台

美丽社区

- 32 护发提案 123
- 生活帮贴
- 34 泡脚的学问也不浅

心理空间

热点聚焦

- 36 别做橡皮人
- 38 婚姻保卫战 保卫什么

夫妻间必须要牺牲一人来当“家庭煮夫”或“全职太太”吗？一部《婚姻保卫战》，保卫的究竟是什么？是领地、是话语权、还是占有和支配？



38

18



专家门诊

- 40 白日梦 梦想照进现实
- 42 抵抗“寂寞病毒”

职场心经

- 44 感谢整我们的人

在工作生活中，总是会遇到伤害你、欺骗你、暗算你、折磨你的人……我们要感谢这些整我们的人，是他们教会我们如何坚强不屈、慧眼识真，如何提升与世抗争的能力。

养儿育女

- 46 儿子不满妈妈再嫁

心灵鸡汤

- 48 人是如何欺骗自己的

性趣收藏

谈性说爱

- 50 调情不都是为了性
- 52 性爱频率不和恩爱画等号

当性爱频率降低之后，相比较生理需求，更令女士们沮丧的是心理需求得不到满足，怀疑对方已经不像以前那样爱自己了。事实并非完全如此，性爱频率也不是越高越好。

两性信息

- 54 英成立“丑八怪”相亲网等

药物门诊

- 55 用“伟哥”会上瘾吗

读者链接

- 56 “不亏待自己”的后果

爱心提示

- 56 冬至养生三结合

下期“精彩文章”预告

警惕不规则阴道出血
别把职业角色带回家



封面人物 / 莫文蔚
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 郭沂蕊 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>

电子信箱 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 北京康康广告公司
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