

CONTENTS

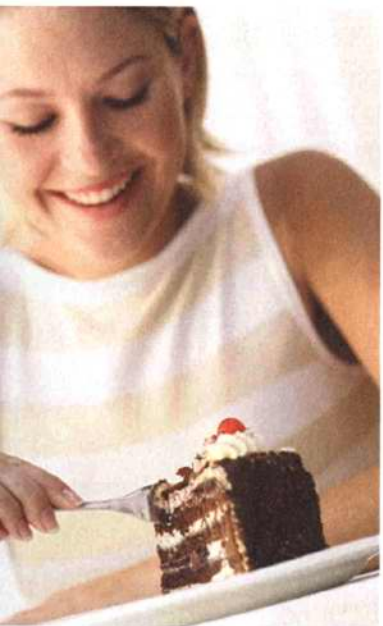
总第
117期

健康主页 • Life & Health

2010
06月号



10



15

生活向导

01 遗失的怀表

时讯刷新

- 04 拌凉菜放醋别放味精
告别假牙不是梦
儿童学游泳6~9岁最佳
上午不宜高强度运动
吃盐多长皱纹

- 05 生气无异于自杀
反应快的人更长寿
空气清新剂损害母婴健康
常用左手防中风
经期治盆腔炎效果好

特别策划

- 06 话说血脂异常
在体检中,人们一旦发现自己的血脂偏高,就会非常担心。而一些已患有心血管病的人,又不愿意吃降脂药,担心有副作用。所以深入浅出地与大家谈谈血脂异常问题是十分必要的。
- 10 健康是金 关注尿感
我国泌尿系统感染的人数呈日益上升趋势,患者在尿路感染认知、用药方面均存在不同程度的误区,尿路健康现状不容乐观……

健康频道

海外医事

- 15 监管大脑好减肥
研究表明,当我们坐在餐桌前,指挥我们用餐的是大脑,而不是嘴巴,大脑才是主宰我们饮食行为的控制塔。

健康提示

- 18 莫把“附件”当配角
- 20 盲目除痣 消灾不成反惹祸

身体管理

- 22 别拿缺铁不当事
- 24 当月经遇上高考

营养时刻

- 25 山中珍品说山药
- 26 8种食品更有助儿童健康

最近,国外营养学家经过长期研究发现,许多食物除了大家通常所熟识的营养作用之外,还对儿童健康另有妙用。

好书新摘

- 28 花眼问答
- 30 乳母需要哪些营养

生活看台

生活帮贴

- 34 消灭家庭害虫正当时

美丽社区

- 37 关于美丽的几个错误

22



心理空间

专家门诊

- 38 不再害怕面对这个世界
40 潜藏的家庭冷暴力

热点聚焦

42 形形色色都市“不婚族”

在都市生活中，单身似乎已成为一种时尚。对于那些主动选择或者接受事实型的不婚族而言，他们有着怎样的内心世界？

心灵鸡汤

44 完美的生活贵在平衡

职场心经

46 成功的秘诀 放弃7%的利益

养儿育女

48 不用分数评价孩子

心理学家认为，摆脱失败感最重要的一点就是建立自我价值感。那么，目前的中小学生对自我价值是如何认识的？我们做家长的如何看待孩子的分数呢？

性趣收藏

谈性说爱

50 性梦可能昭示性关系不和谐

生殖门诊

52 小包皮，大问题

包皮会带来哪些麻烦？什么情况下需手术？手术需注意哪些问题？专家为你细说。

两性信息

55 男人智商高精子质量好等

读者链接

56 夏季养生：及时补水分，多吃凉性菜

爱心提示

56 芒种时节迎高考

下期“特别策划”预告

高危人群护好你的肝
与儿童弱视面对面



封面人物 / 王雅捷
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 郭沂涟
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/baokan-shenghuo.asp
博客 http://blog.sina.com.cn/shyjk
电子信箱 life-h@263.net
设计制作 北京端直世纪广告有限公司
广告总代理 北京康康广告有限公司
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