

CONTENTS

总第
135期

健康主页 · Life & Health

2011
12月号

生活向导

- 01 将责任归咎于谁

时讯刷新

- 04 笑能激活基因
准爸爸用药也会影响胎儿
清晨跑步容易导致血管堵塞
冬季预防中风要牢记“FAST”
天冷开车莫贪暖
- 05 腰不好莫过于迷信硬板床
一氧化氮有助于抗疲劳
缺钙也可能导致失眠
多吃果蔬和粗粮也能防骨折
冬季盲目食补易伤眼

特别策划

- 06 扶起跌倒老人是技术活
“不要急于扶起跌倒老人”并不等于无动于衷，因为老人跌倒在地，贸然去扶、去拉，有可能加剧老人的病情，导致不良后果。本文就教你如何扶起跌倒的老人。
- 09 脚下留神 知足常乐
现如今，很多都市白领工作压力大，生活节奏快，导致身体出现亚健康状态，双脚也在每天的忙碌中承受着各种压力。俗话说：“人老足先衰，树枯根先竭。”面对“人的第二心脏”，我们需要怎样留神，对其进行养生保健，才能知足常乐？

健康频道

身体管理

- 12 警惕回缩性血鼻涕
回缩性血鼻涕指用力向后鼻腔回缩吸排鼻咽部涕液时，软腭背面与肿瘤摩擦，从口腔吐出少量血鼻涕。这是鼻咽癌最早的报警信号，但却常被人忽视。
- 14 轻松看广告 消费不跟风
健康提示
- 16 寒冬如何坚守人体“第一道防线”

- 18 站出来的不育症
- 20 成为老寿星的窍门
海外医事
- 21 那些抗炎和致炎的食物
食尚养生
- 22 解密新概念食品
在这些眼花缭乱的新概念食物中，究竟有多少健康的秘密呢？抑或仅仅是徒有其表的概念炒作？

生活看台

悦读时光

- 24 家庭里的成瘾症
生活帮贴
- 27 妙招识别假香油
- 28 冬季 莫忽视室内卫生
信息之港
- 30 感恩父母 不留遗憾
- 32 畅享圣诞狂欢夜

心理空间

情感驿站

- 33 复仇的利剑刺伤了谁
- 36 家和婚姻美

36



01



09





45

专家门诊

38 把脉不惑男人的心病

有时男人的内心比女性还要脆弱，特别是到了40岁左右，各方压力汹涌袭来，没有真正脱手的孩子和垂暮老矣的父母……再加上其自身生理功能的退化，各种焦虑、担忧等感受袭来，甚至慢慢演变成心病。

热点聚焦

40 长辈为佣 儿做主

42 老人非婚同居的心路历程

“非婚同居”，似乎是个不太光明磊落的字眼，但现实中老年非婚同居不在少数。是什么原因让他们走在一起相互照顾却不结婚登记？面对如此双刃剑，他们如何才能平安走过这段心路历程？

心灵鸡汤

45 莫让坏念头得逞

养儿育女

46 培养孩子的好习惯

职场心经

48 穿过职场重压封锁线



46

性趣收藏

谈性说爱

50 为什么有人喜爱性虐待

两性信息

52 美国人愿为手机放弃性爱等

生殖门诊

53 5种生理现象别当病看

54 口交也有风险

口交没有怀孕的顾虑，但它并非是一种绝对安全的性行为，有可能传染艾滋病，也有可能罹患口腔癌。那么，怎样才能有效地规避这些风险呢？

读者链接

56 人到老年少“攀比”

爱心提示

56 世界艾滋病日

下期“精彩文章”预告

今年过年不再怕
聪明儿媳36忌



封面人物 / 张慧
图片提供 / 东方IC

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 麻春玲 郭沂涟 陈娟
医学顾问 殷奎 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

法律顾问 北京市岳成律师事务所
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

邮箱 sh_yjk@126.com

设计制作 北京世纪美苑广告设计有限公司

广告总代理 北京永康广告公司

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

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