

CONTENTS

总第
131期

健康主页 • Life & Health

2011
8月号

生活向导

01 最大的麦穗

时讯刷新

04 番茄制品是天然的防晒霜 牙齿脱落早者易发生中风 趴着午睡不可取

常吃油腻食物脾气会变大
幽门螺杆菌也“伤心”

05 电子阅读易伤眼睛和颈椎 谨防“三手烟”伤害宝宝 莫忘给孩子的眼睛放暑假 “猛男”多短命

常吃肉食也会影响智商

特别策划

06 神秘腺体的自白（上）

人体内有許多腺体，它们在人体内占据的位置虽然很微小，可它们的作用却至关重要。很多凶险的疾病都跟腺体有关，所以要想不在无意中损伤它们，就让我们一起来听听它们的“自白”吧。

10 为爱出发 亲子阅读

什么事情都能等，唯有孩子的成长不能等。所以我们倡议，父母每天陪孩子阅读至少15分钟，让这15分钟成为孩子的期待，成为亲子沟通的渠道。从现在开始，让我们为爱出发！

健康频道

人体奥秘

15 人身上的“世界之最”

海外医事

16 我与MS病魔周旋到底

健康提示

18 影响血压测量的5个因素

目前许多家庭都开始选购并使用血压计了，

这无疑是一件好事，但血压测量不准确，也会影响病情的判断和治疗。

20 妇科癌魔阻击战

身体管理

23 战衰老 展女性魅力

如果某天早晨起来梳妆，突然发现几缕皱纹在眼角、嘴边浮现，你心头会立马冒出一个不祥的词汇“衰老”。其实，这只是“冰山一角”，你身体衰老的部位多着呢。关键是，皱纹可用抗皱霜等护肤品掩盖，其他部位的衰老又该怎么办呢？

生活看台

悦读时光

26 当添加剂恋上大米

28 徜徉有梦睡眠

美丽社区

30 你应该了解的染发知识

生活帮贴

32 塑化剂10问

心理空间

热点聚焦

34 恐慌还需心药医

地震来了，大家到处查断层，以为世界要毁灭了；日本核灾，大家慌成一团，顿时成了“盐荒子孙”……恐慌是我们的心病，心病还需心药医，只有从心理层面根除这种担心，才能解除困扰。

36 克服自恋 施爱于人

22



04

13





养儿育女

38 让男孩品格亮出来

专家门诊

40 七旬老翁怎成纵火犯

42 卸下完美主义者的面具

很多人都喜欢力求完美，无论是工作、生活，还是寻觅伴侣。要学会卸下面具，放低目标，不要因为过分追求完美而丧失健康甚至性命。

三言两语

44 谁在说话

45 如此女人 哭笑不得

职场心经

46 整容求职 想说爱你不容易

情感驿站

48 在被爱中迷失自己

性趣收藏

两性信息

50 别提及男人的性秘密等

生殖门诊

51 莫将正常生理现象视为疾病

52 性爱疼痛 3 大凶手

谈性说爱

54 性学罗猴试验的启示

性学上有个著名的罗猴试验，当我们人类抱怨爱情短暂、婚姻乏味时，应该好好思考一下罗猴试验带给我们的启示。

45

读者链接

56 晒出健康

爱心提示

56 世界母乳喂养周

下期“精彩文章”预告

50 岁男人当心更年期
吵架夫妻开启“灭火器”



封面人物 / 杨明娜
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

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

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
凡属印刷质量问题请与本社生产中心退换，电话：010-59787445