

生活与amp; Health

生活与健康

2012年 第4期
定价5元

孕妈妈
呵护好你的口腔

17岁女生缘何
突然失语

性生活后
马上睡觉不好

吵架后
老公为什么总找初恋女友

谨防抑郁症成
大学校园“杀手”

全职太太
如何面对
冷若冰霜的丈夫

性格 **特别策划**
掌握命运的一张王牌

中华人民共和国卫生部主管
人民卫生出版社主办

ISSN 1009-3613



9 771009 361003
04>
欢迎到当地邮局订阅
邮发代号 2-702

国内统一刊号 CN 11-4435/R 国际标准刊号 ISSN 1009-3613

CONTENTS

总第 139 期

健康主页 • Life & Health

2012 4 月号



05

生活向导

- 01 不嫌弃一块泥土

时讯刷新

- 04 练腹肌不能光靠仰卧起坐
健康饮食可使男性精子更强壮
漱口液应用不当反而有害
老拉肚子不妨补点“菌”
谨防避孕药让女性变成“软骨头”
- 05 服用“普利”类降压药莫忘查血钾
换季衣服先晒再穿
生吃大蒜让你远离阴道炎
用抗过敏药时要少吃肉
戴耳机不妨嚼点东西

特别策划

- 06 性格 掌握命运的一张王牌
到底决定我们人生命运的是什么？是一个优越的家庭背景，还是天赐的命运良机？对于命运而言，你我他，都是一个完全全的被动者吗？无论身处什么样的社会环境，什么样的人生境遇，我们要改变人生，还有一张最有用的王牌，那就是性格。
- 10 家用消毒柜让病不再从口入
家用食具消毒柜是对餐具进行消毒的一种很好的方式，本文请专家对家用消毒柜进行了分析比较，介绍了选购及使用的注意事项，希望给大家的日常生活带来一些裨益。

健康频道

身体管理

- 12 上小学了怎么还尿床
14 怎样预防破伤风
健康提示
16 胆结石患者应了解的几个问题
18 孕妈妈呵护好你的口腔

一份涉及 3000 多名孕妇的调查资料显示：龋病

罹患率约为 49.09%，牙龈炎患病率高达 77.48%，充分显示出孕期口腔健康的严峻形势，而且口腔病带给孕妇和胎儿的危害非同小可。

时尚养生

- 21 被你忽视的营养细节
精品书摘
24 隐形眼镜隐患多
26 谨防抑郁症成大学校园“杀手”

品位生活

优雅学堂

- 28 得体形象速成法
生活帮贴
30 你会安全使用微波炉吗
静心生活
32 盘点你的生命拥有什么

心理空间

热点聚焦

- 34 人到中年
中年可以说是人生的“多事之秋”，不仅人体的各种生理机能开始走下坡路，生活环境的改变，工作中遇到的挫折，都会给中年人带来数不尽的烦恼，所患的心病也是多多。
- 36 你家的宠物养对了吗
一个年轻、有活力的女孩儿牵着一只阿富汗猎犬奔跑；一个浓妆艳抹、珠光宝气的贵妇人抱着一只哈巴狗招摇过市……这些印象，或许出现在现实中，或许出现在电影里。但是，它们都说明主人的性格与宠物之间一定存在着某种必然的联系。



06



21



专家门诊

38 17岁女生缘何突然失语

17岁的高二女孩为何三天没说一句话? 仅仅是因为班主任漏排了她的座位这么简单吗? 她的成长过程中又有哪些鲜为人知的经历?

职场心经

41 如何跟你的老东家处理好关系

跳槽了! 离职了! 就算你下定决心,想彻底与老东家不相干,可人事流转,谁能肯定有朝一日,你们不会狭路相逢呢? 谁又敢肯定,你的下一个东家,不会做个“背景调查”呢? 更何况,常在一个圈子里转,老东家没准儿是日后托你一把的贵人呢!

问诊婚姻

36 44 全职太太如何面对冷若冰霜的丈夫

45 吵架后 老公为什么总找初恋女友

三言两语

46 鬼才哈哈镜

47 识别身体微反应

养儿育女

48 “选择你做我的妈妈,我很幸福”

性趣收藏

两性信息

51 性高潮让人吃饭更香等

生殖门诊

52 早泄能控制吗

或许每个男子在其一生中的某个时期都可能受到早泄的影响,但真正了解早泄的人很少,不信就看看正文,测一下,您到底了解多少?

温情典藏

53 壮阳药别轻信

55 性生活后马上睡觉不好

读者链接

56 自制六道茶 保健又养生

爱心提示

56 统领群芳 国色牡丹



47

下期“精彩文章”预告

恐惧过度也是病
与新妈妈谈运动早教



封面人物 / 刘雨鑫
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 高诗婷
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
编辑部 《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 010-59787217/7218/7219/7223
发行部电话/传真 010-59787211

网址 www.pmph.com/shyjk.asp
http://blog.sina.com.cn/shyjk
博客 sh_yjk@126.com
邮箱

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

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