

生活健康

th

2012年 第8期
定价5元

暑假

属于孩子们的假

老实人如何
在职场站稳脚跟

吃出好心情

弄丢“快乐”的
女人

猝死
婚外性的惩罚

远离
“夫妻病”

围绝经期
女性的多事之秋

详解中国 **特别策划**
10大名茶

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
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
143期

健康主页 • Life & Health

2012
8月号

生活向导

01 情报无价

时讯刷新

04 长期使用电脑谨防“电子血栓”

老想睡觉当心血糖高

西兰花也可防老年性痴呆症

洗发水会让人变胖

运动后喝点巧克力奶

05 长期便秘要当心

喝啤酒容易招蚊子

骑车戴耳机也“暗藏杀机”

胸罩不合适可伤及颈椎

车内莫存放矿泉水

特别策划

06 详解中国 10 大名茶

作为“水中至清之味”的茶，虽与柴、米、油、盐、酱、醋并列，却自有脱俗之处。因为饮茶不但对人体健康有益，而且是一种极优雅的艺术享受。中国是茶的故乡，茶叶品种繁多，本文将详解中国的 10 大名茶。

12 暑假 属于孩子们的假

我们都爱孩子，都希望孩子能有比我们更好的未来，更快乐的童年。可是为什么每每放暑假，很多家庭就成了没有硝烟的战场，上演着一场场的较量和博弈……

健康频道

健康提示

15 远离“夫妻病”

18 围绝经期 女性的多事之秋

健康管理

20 引导孩子走好人生第一步

人虽然属于直立行走的高等动物，但直立行走的能力却不像呼吸、进食等与生俱来，而是

要通过后天学习逐渐获得。为此，父母要扮演好教练的角色，引导孩子迈好人生第一步。

精品书摘

24 饮酒有窍门 适量最重要

食尚养生

26 吃出好心情

现代科学证实，不同食物对大脑活动有不同反应，它会影响人的思维、改变人的情绪等。因此，人们可以通过适当的食物调节，吃出一个好心情。

28 调味品帮你预防糖尿病

品味生活

优雅学堂

29 服饰色彩巧搭配

生活帮贴

32 五问食用油

静心生活

34 痛并快乐着

心理空间

热点聚焦

35 要孩子前 夫妻需要沟通的那些事

38 让“强迫”远离你

专家门诊

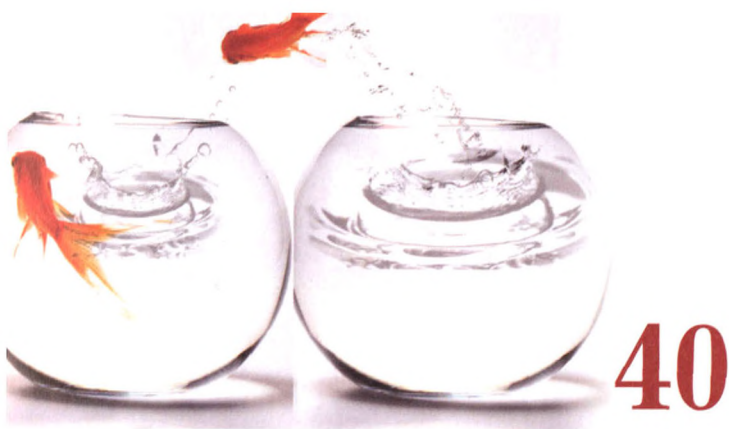
40 换个角度看“分居”

总有一些原因，让我们选择了两地分居，于



24





是缠绵的小日子变成了孤独的期盼。不经意间，分居两地的爱侣们，总会感到孤独、寂寞和无奈，甚至悄悄担心彼此的爱情是否经得起分别的考验，于是烦恼来了，心情乱了……

42 弄丢“快乐”的女人

情感驿站

44 罍粟之恋

养儿育女

47 我能和谁交朋友

职场心经

50 老实人如何在职场站稳脚跟

职场中，有这样一群人，他们总是忍气吞声，周围总是不乏小人出没，身边总有一个永远也追不上的“榜样”，每天工作都很压抑……这群人，就是老实人。

44

性趣收藏

两性信息

52 智商高的人性梦更丰富等

谈性说爱

53 猝死 婚外性的惩罚

前不久，一名美国男子在和情人偷情时“战死”床上的新闻见于各大网站。为此，美国医学专家专门收集了历年报道的与性爱猝死相关的论文，结果发现“婚外性更易引起猝死”。这莫非是对冲动的惩罚？

54 洗澡与性爱的非常关系

读者链接

56 夏季食物保鲜秘籍

爱心提示

56 八月桂花香四海

下期“精彩文章”预告

秋季养生这样吃
盘点男性的饭后陋习



封面人物 / 殷桃
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
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
凡属印装质量问题请与本社生产中心退换，电话：010-59787445