

健康让生活更美好

国家卫生和计划生育委员会 主管
人民卫生出版社 主办
国家卫生计生委首届优秀期刊

生活与健康

LIFE AND HEALTH

儿童腿痛

不要乱扣缺钙帽

卵子追踪法助你好孕

民事诉讼中的财产纠纷

入夏了 四步给家消消毒

花甲老太惧怕声响的背后

端午养生要清补

读懂孩子心 摆脱无话尴尬

特别关注

和结石病说拜拜

ISSN 1009-3613



9 771009 361140

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

2014 NO.06
定价/RMB 8.00元

欢迎到当地邮局订阅
邮发代号 2-702

本刊战略合作伙伴



郑州人民医院

PEOPLE'S HOSPITAL OF ZHENGZHOU



北京首大耳鼻喉醫院

SHOUDA ENT HOSPITAL OF BEIJING



无锡市第二人民医院
南京医科大学附属无锡第二医院
WUXI NO.2 PEOPLE'S HOSPITAL

山东省立医院西院

山东省立医院集团眼耳鼻喉医院



乐陵市人民医院

LAOLING People's Hospital



临汾市妇幼保健院儿童医院

LINFENSHIFUYOUBAOJIANYUANERTONGYIYUAN



郑州市第六人民医院

abbvie

艾伯维



摄影 / Gary

P43

健康让生活更美好

CONT

Guide · 生活向导

01 河流为何不走直路

News · 时讯刷新

- 04 阅读也是一种“健身”
睡觉听点慢音乐有助于记忆
大笑让免疫力增四成
婴儿游泳当心伤颈椎
常晒太阳血压稳
- 05 常涂口红易致癌
长跑过量会“伤心”
经常犯困可能是过敏
工作压力大也会使血脂升高
谨防香味日用品悄悄伤害你

Focus · 特别关注

06 和结石病说拜拜

结石病的第一症状都是疼，那么疼 = 结石吗？听别人说，多运动，多喝水，就能摆脱结石病，真是这样吗？本文将一一解答，告诉您如何远离结石病。

Health · 健康频道

- 14 身体管理 卵子追踪法助你好孕
- 16 中医药膳 端午养生要清补
- 17 悦读时光 防治脑瘤进行时
- 20 科学育儿 儿童腿痛 不要乱扣缺钙帽
- 22 身体探秘 人为什么会被吓死
- 24 名医名家 耳疾 眩晕背后的“罪魁祸首”
- 26 早治疗，感染 HIV 也能活到正常寿命
- 28 家庭药事 儿童服药防误区
- 29 运动保鲜 癌症患者的运动处方

Life · 品味生活

- 30 急救宝典 手脚意外受伤的急救办法
- 32 美食美刻 五彩杏鲍菇
- 34 生活百科 你家厨房安全吗

EVENTS



图片来源:『IMAGEMORE CO., LTD.』

- 36 **生活帮贴** 过期化妆品也有妙用
入夏了 四步给家消消毒
- 37 **食物保鲜法**
关于防晒的 6 个新成果
深色太阳伞才防晒
- 38 **行走天下** 厚重而活力的波士顿
- 42 **法律在线** 民事诉讼中的财产纠纷
- 45 **忆老照片** 我打赤脚进考场

Psychology · 心理空间

- 46 **热点聚焦** 读懂孩子心 摆脱无话尴尬
- 50 **专家门诊** 花甲老太惧怕声响的背后
- 52 **亲子课堂** 别“带”走宝宝的优点
- 54 **职场心经** 如何选择专业与职业
- 56 **体验部落** 拒绝毒品技巧演练
- 60 **心理汇闻** 理解男孩的冒险
心理成熟的 13 个标志
人生不必计较的 10 件事
- 61 **孕妈咪饮食不健康会引发宝宝坏情绪**
妈妈顾家 孩子健康
巧解老年人性格怪异

Sex · 性趣收藏

- 62 **两性信息** 性满意度与性格有关
高血脂男性服他汀类药物可改善性生活
接吻的新好处
- 63 **过量饮酒对性爱影响大**
结婚让男人变成熟

Service · 互动服务

- 64 **健康问答**

下期预告
冬病夏治正当时
批评孩子试试“三明治”法

主管单位 国家卫生和计划生育委员会
主办单位 人民卫生出版社

主编 陈贤义
 副主编 郝阳 杜贤
 编辑部主任 麻春玲
 策划编辑 郭沂涟 陈娟 高诗婷
 医学顾问 殷大奎 胡大一 向红丁 李舜伟
 杨秉辉 万承奎 洪昭光 赵霖
 徐光炜 郭冀珍 马有度 赵旭东
 保健顾问 牛忠俊
 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 010-59787217/7218
 发行部电话 010-59787219
 发行部传真 010-59787169
 广告垂询 010-59787226
 网址 shyjk.pmph.com
 新浪博客 http://blog.sina.com.cn/shyjk
 新浪微博 http://e.weibo.com/shyjk
 邮箱 sh_yjk@126.com
 设计制作 北京深度创意广告有限公司
 广告总代理 北京人卫安康广告传媒公司
 联系电话 010-59787112/7094
 电子邮箱 baokang@pmph.com
 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 8.00 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

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询,在线购书
 人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导,医学数据库服务,
 医学教育资源,大众健康资讯

走出

家庭生活心理误区



主 编：马志国

ISBN：978-7-117-18583-7

本书以散文笔法和咨询手记的方式解读心理奥秘，本着篇篇抓住读者所关注的心灵热点，处处针对读者有困惑的心理难题的准则，精选出最具代表性的家庭生活的心理故事汇集成册。主要内容：怎样演好丈夫或妻子的角色？怎样营造夫妻性爱的殿堂？怎样在遭遇情变时走出彷徨？怎样与家人共享温暖围城？怎样持家用心过出好日子？怎样顺其自然教孩子成长？怎样化解家庭生活中的异常心理？全书风格突出体现如下三点：有故事，有人物，有情节，突出可读性；有诊断，有分析，有答疑，确保科学性；有建议，有方法，有对策，讲究实用性。