

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

年轻妈妈的  
蔬果疑惑

恩爱大半生  
老来为何闹离婚

癌症患者该如何止痛

勿碰知识产权的那些红线

批评孩子

试试“三明治”法

农历六月养生如何吃

性教育

非一次谈话就万事大吉

特别关注

## 冬病夏治正当时

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. **07**  
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



北京首大耳鼻喉医院

SHOUDA E.N.T 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



P16

健康让生活更美好

CONT

## Guide · 生活向导

01 无价的尊严

## News · 时讯刷新

04 筷子消毒机可能有名无实

酸奶并非越酸越好

莫用开水冲泡维 C 泡腾片

维生素 D 补太多也会伤“心”

05 果汁不属于健康饮食

用空调时打开加湿器

儿童不爱吃蔬菜或缘于生存本能

## Focus · 特别关注

06 冬病夏治正当时

冬病夏治是中医学的特色治疗方法之一，尤其是每年的三伏天，更是冬病夏治的好时机。但并非所有疾病都可以治疗，中医有所谓急则治标、缓则治本的说法，也就是在夏季病情缓解时要从根本上治疗这类疾病，从而使疾病达到冬季不发、少发或轻发的治疗目的。

## Health · 健康频道

16 名医名家 患了妇科肿瘤 还可以“性”福吗

20 食尚养生 跨界食品 你吃对了吗

22 家庭药事 癌症患者该如何止痛

24 健康提示 前列腺炎 司机常见病

26 小心职业性白内障

28 身体管理 “个管师” 帮艾滋病患者更好生活

31 中医药膳 农历六月养生如何吃

32 夏季养生话说荷

## Life · 品味生活

34 行走天下 唯美古镇 游走西塘

36 生活百科 小物件 大讲究——关于女性内裤那些事儿

38 生活帮贴 夏天首选尼龙帽

# EVENTS



图片来源：『IMAGEMORE CO., LTD.』

- 洞洞鞋雨天不要穿  
5 个常见清洁问题
- 39 从鞋跟看走姿  
浴缸用完要擦干  
剪指甲，先中间后两边
- 40 法律在线 勿碰知识产权的那些红线
- 43 悦读时光 年轻妈妈的蔬果疑惑

## Psychology · 心理空间

- 46 情感驿站 恩爱大半生 老来为何闹离婚

这对花甲老人恩恩爱爱大半生，为何现在要执意离婚呢？究竟是什么让他们走到这一步？感情不是无源之水，只有共同的生活才能滋养共同的感情。他们还有可能相依相伴、重新找回过去岁月中的感情吗？

- 49 养儿育女 批评孩子试试“三明治”法
- 52 热点聚焦 驱逐焦虑 放飞女性心灵
- 54 职场心经 孕女郎 打赢职业捍卫战
- 56 家长里短 两代移民的代沟

## Sex · 性趣收藏

- 60 青春亦性 性教育非一次谈话就万事大吉
- 62 两性信息 从睡姿看夫妻感情  
性与金钱的新研究
- 63 伴侣间填饱肚子好谈话  
丈夫健康，夫妻吵架少  
穿高跟鞋，增加性快感

## Service · 互动服务

- 64 健康问答

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  
牛忠俊

保健顾问 北京市岳成律师事务所  
法律顾问 《生活与健康》编辑部  
编辑出版 北京市朝阳区潘家园南里 19 号  
地址 (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 北京人卫健康广告传媒公司  
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

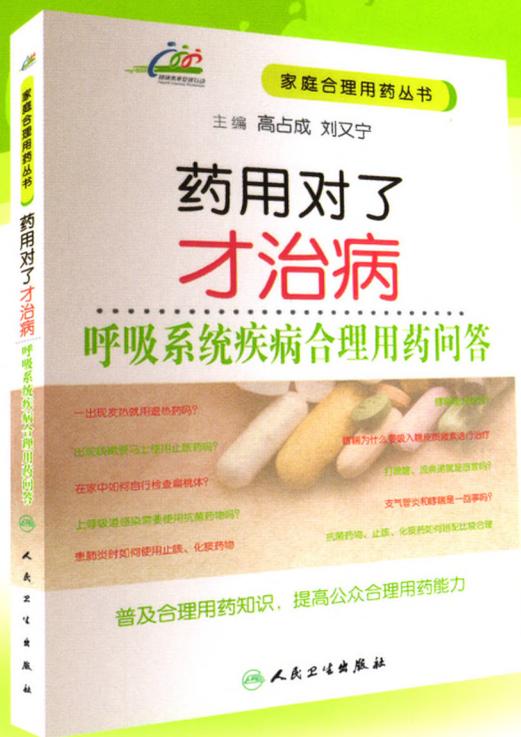
人卫社官网 [www.pmph.com](http://www.pmph.com) 出版物查询，在线购书  
人卫医学网 [www.ipmph.com](http://www.ipmph.com) 医学考试辅导，医学数据库服务，  
医学教育资源，大众健康资讯

### 下期预告

暑期，开启爱眼行动  
让网络为晚年生活造福

# 《药用对了才治病》

## ——呼吸系统疾病合理用药问答——



主编：高占成（北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任）

刘又宁（中国人民解放军总医院呼吸病中心主任）

本书围绕“合理用药”主题，以问答的形式，全面讲解了常见呼吸系统症状和疾病的用药基本常识以及大众普遍存在的用药误区等内容。全书共分三个部分：第一部分主要介绍咳嗽、咳痰、呼吸困难、咯血胸痛等常见呼吸系统症状及其对症处理；第二部分讲解了上呼吸道感染、流感、肺炎、肺结核、支气管扩张症等常见呼吸系统疾病的合理用药；第三部分简要介绍了雾化吸入治疗等呼吸系统疾病常用的局部治疗方法及用药。