

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

莫在幸福的光环中
倒下

让网络
为晚年生活造福

农历七月
养生如何吃

老年人合理用药
5 注意

卵巢肿物
就是卵巢肿瘤吗

说法不一的
性爱频率

新生儿似病非病的
特殊生理现象

特别关注

暑期 开启爱眼行动

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. **08**
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
SHOU DA 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



摄影/Gary

P20

健康让生活更美好

CONT

Guide · 生活向导

01 退一步海阔天空

News · 时讯刷新

04 吃香蕉好心情

香油可软化血管

产后为什么会脱发

“聪明绝顶”男易患心脏病

肥皂水能治蚊虫叮咬

05 “绑架”美腿徒劳无功

红枣护肝，但别超 15 颗

心脏病的发作事实

严重晒伤次数会增加 80% 患癌几率

同性恋与基因有关

Focus · 特别关注

06 暑期 开启爱眼行动

近视、远视、斜视、弱视、遗传性眼病等的存在，无时无刻不危害着儿童青少年的视觉健康。暑假已开始，父母们应该马上行动起来，找出影响孩子视力的“敌人”，逐一破解。做智慧父母，开启爱眼行动，让孩子拥有健康明亮的双眼！

Health · 健康频道

19 健康提示 控铝促健康

20 名医名家·卵巢肿物就是卵巢肿瘤吗

22 急救宝典 一例心脏性猝死患者的家庭急救

23 家庭药事 老年人合理用药 5 注意

26 专家访谈 艾滋病患者精神问题要早关注

28 身体管理 带您认识桥本甲状腺炎

30 科学育儿 新生儿似病非病的特殊生理现象

34 中医药膳 农历七月养生如何吃

35 上品之药五味子

Life · 品味生活

36 生活帮贴 夏季游泳 5 大禁忌

隐形眼镜比框架镜低 25~50 度

EVENTS



图片来源：『IMAGEMORE CO., LTD.』

蜡烛的妙用

- 37 大龄宠物别总换食物
夏日提高睡眠小妙招
- 38 法律在线 业主维权记
- 40 居家花草 清香木——会结果实的驱蚊能手
- 41 运动保鲜 晨练后莫睡回笼觉
- 42 行走天下 浪漫之都 大连
- 44 美食美刻 爽口洋葱拌木耳

Psychology · 心理空间

- 45 养儿育女 小日记 大自觉
- 48 撩开“羊羔变狼崽”的面纱
- 50 热点聚焦 抵制“巨婴”诱惑
- 52 情感驿站 骚动不安之后的沉思
- 56 老有所乐 让网络为晚年生活造福
- 59 心理汇闻 踢猫效应
看不见的信任
人才营销
心态
风险与代价
- 60 心灵鸡汤 莫在幸福的光环中倒下

Sex · 性趣收藏

- 61 谈性说爱 说法不一的性爱频率
- 62 两性信息 5种食物可改善勃起
俯卧撑增加性耐力
- 63 测测你们的亲密度
莫让男人受打击

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
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 010-59787217
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 北京人卫保健广告传媒公司
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

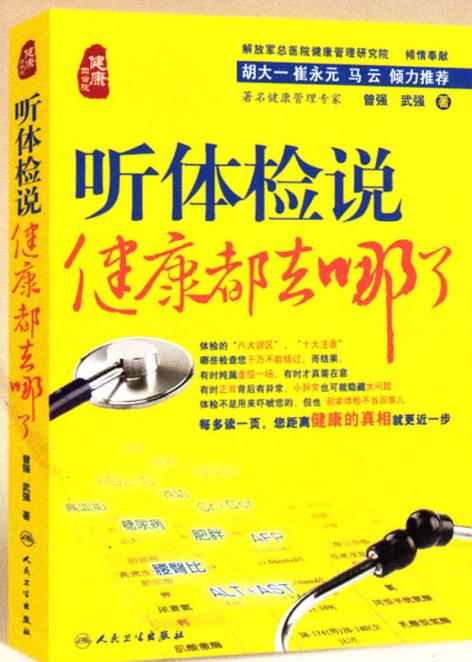
人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导，医学数据库服务，

医学教育资源，大众健康资讯

下期预告

共圆早产小天使的飞翔梦
关爱牙齿 健康全家

《听体检说 健康都去哪了》



主 编：曾强 武强

定 价：38.00元

ISBN：978-7-117-19285-9

有句话说得好，“人无远虑，必有近忧”，搁到体检这事儿上，则有可能是“人无近虑，必有远忧”。

关于体检，您是否知道“八大误区”、“十大注意”，哪项检查您千万不能错过；而结果，有时纯属虚惊一场，有时才真需在意；有时正常背后有异常，小异常也可能隐藏大问题。

这里的每句话都很关键，您的健康状况怎么样，有没有问题，都有哪些问题，下一步怎么办，需注意些什么……

您原以为知道的，可能谬之千里；您早该知道的，也许差之毫厘；您一直想知道的，却一直不明所以。

这里，有关于您体检中所有的选择、疑惑、准备、误区、惊吓、忧虑与欢喜……

您轻松读、慢慢想，体检不是用来吓唬您的，但也别拿体检不当回事儿。每多读一页，您距离健康的真相就更近一步。

健康不易，且行且珍惜。