

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

2015.01 总第172期

让腰围缩小  
让健康升级

善待生命 感知幸福

别中了抑郁的圈套

农历十一月  
养生如何吃

乳腺癌  
会影响患者生育吗

黑森林  
一个来了就不想走的地方



## 远离毒品诱惑

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361157

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



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



P06

健康让生活更美好

CONT

## Guide · 生活向导

01 做自己的贵人

## News · 时讯刷新

04 喝汤要讲究时间

饭后吃梨可排致癌物

毒驾危害远胜酒驾

每年全球 165 万人因吃太咸致命

05 男人健康与刮胡子有关

烤红薯不宜空腹吃

脖子变粗预示心血管危险

《一认真你就赢了》新书发布会在京举办

## Focus · 特别关注

06 远离毒品诱惑

因为吸毒，主人公从优秀员工到妻离子散，当我们想把他的教训引以为戒时，除了要提醒大家远离诱惑、不要心存侥幸外，更需要我们每个人在心中去明确个人的价值观和人生的意义，这也是避免我们一失足成千古恨的警钟。

## Health · 健康频道

18 身体管理 过冬打好抗寒战

21 诊室故事 仅是颈肩痛吗

22 海外资讯 让体温循环流动起来

28 中医药膳 农历十一月养生如何吃

30 健康提示 让腰围缩小 让健康升级

32 男性不育 查查 Y 染色体

34 健康话题 乳腺癌会影响患者生育吗

36 家庭药事 小儿咳嗽的护理常识

## Life · 品味生活

39 居家花草 龟背竹——具有长寿意义的健康植物

40 便捷教室 用得着的食物选购窍门

42 法律在线 毒品犯罪——不可触碰的雷区

44 生活帮贴 丝巾垫枕头发不变形



## EVENTS

## 5 招缓解幼儿冬季感冒

行走江湖的必备常识

厨房小窍门

皮肤小面积损伤

饺子不粘, 和面有诀窍

“从一而终”的床垫要不得

## 45 正确滴眼药

剩菜加热需注意

送药切莫用果汁

鉴别鲜蛋

四步让吸尘器清洁无忧

沏茶的最佳温度

## 46 行走天下 黑森林 一个来了就不想走的地方

## Psychology · 心理空间

51 职场心经 年会恐惧症来袭

52 热点聚焦 年老父母与子女的“关系倒转”

54 情感驿站 健身房里的心理美学

56 心灵港湾 善待生命 感知幸福

58 专家门诊 别中了抑郁的圈套

## Sex · 性趣收藏

60 两性信息 高潮能治哪些病

专家推荐早泄诊断量表

61 素食会使精子数量大大减少

儿时父母尽职, 长大婚姻幸福

男性背痛, 用站立后入式

62 谈性说爱 女人为何会出轨

## Service · 互动服务

64 健康问答 认识乙肝 科学防治(二)

## 下期预告

超级育儿师兰海 好父母不是天生的  
春节期间养生如何吃



本刊图片合作网站: 123RF

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  
值班编辑 郭沂涟  
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  
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  
人卫大厦  
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 出版物查询, 在线购书

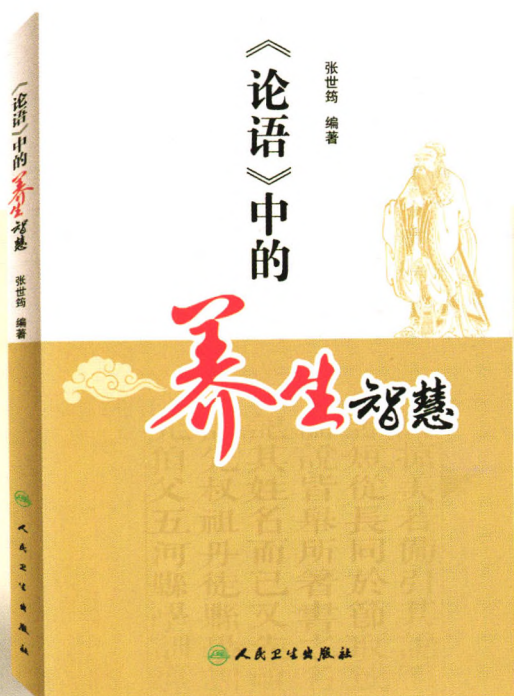
人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导, 医学数据库服务,

医学教育资源, 大众健康资讯



# 《论语》中的

# 养生智慧



作者：张世筠

定价：28.00元

ISBN：978-7-117-18831-9

《论语》是一部记载孔子及其弟子言行的书。我国有半部《论语》治天下的说法，可见《论语》在人们心目中的崇高地位。

《论语》的内容博、大、精、深，实为修身、治国、平天下的百科全书，同时也是一本详实记载孔子亲力亲为的养生保健经验的百科全书。孔子在养生学上的真知灼见得到国内外越来越多的现代科学研究的证实。

孔子首先提出“仁者寿”，主张在品德、精神、心理上加强修养，注重仁爱、中庸、建立良好的人际关系，通过合理的锻炼和行为模式来延年增寿。这些健康理念与世界卫生组织所指出的健康“不仅是没有疾病或虚弱，而是作为一种身体上、心理上和社会方面的完好状态”不谋而合。

孔子强调“食无求饱”，“肉虽多，不使胜食气”，倡导节食养生，已被实验研究证明为颠扑不破的真理。孔子不乱服药物，讲究饮食卫生，“食不言”，“寝不语”，“寝不尸”也得到世人的认同，成为人们遵循的养生原则。

孔子的养生之道简便易懂，行之有效，非常贴近中国人的思维方式、处事哲学与现实生活。