

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
中国医药卫生最美期刊奖

生活与健康

LIFE AND HEALTH

2015.11 总第182期

为何手指
一遇冷就变色

秋冬营养早餐的
5大原则

昼夜晨昏
起居有常

清晨：一杯水，
吃早餐，晒太阳

协议离婚后
能否要求重新分割财产

不再人老话多

救人良药
何以成为杀人毒药

心肺复苏
真正的起死回生术



糖尿病治疗的是是非非

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



健康让生活更美好

CONT

Guide · 生活向导

01 放下

News · 时讯刷新

- 04 国务院：促进医疗健康服务大数据发展
美国加州大学旧金山分校皮肤外科访学见闻
- 05 中国首个3D打印人体植入物有了“准生证”

Focus · 特别关注

06 糖尿病治疗的是是非非

随着糖尿病病人数的日益庞大，糖尿病治疗的手段也是越来越多，糖尿病病友及其家属获取糖尿病治疗的手段和方式也越来越丰富。其中不免有些信息具有一些片面性或过于专业，现将目前治疗糖尿病的有关信息总结如下，以便给予糖尿病患者一些指导。

Health · 健康频道

- 18 健康提示 为何手指一遇冷就变色
- 20 食尚养生 秋冬营养早餐的5大原则
- 22 视听健康 望舌辨体质
- 24 健康话题 救人良药何以成为杀人毒药
- 27 身体管理 帕金森病患者能怀孕吗
- 28 养生内经 昼夜晨昏 起居有常
- 30 家庭急救 心肺复苏 真正的起死回生术

为亲人、朋友、邻居、同学、同事和自己……尽早学习急救知识，以备不时之需，我们每个人才能成为第一救助者。

35 医患之间 协和 感谢遇到你

Life · 品味生活

- 36 食品安全 澄清关于面包的传言
- 39 享受生活 清晨：一杯水，吃早餐，晒太阳
- 40 法律在线 医院张榜公布“医托”照片，是否涉嫌侵权

CONTENTS

协议离婚后能否要求重新分割财产

- 41 购买的正版字体用于客户的产品包装上, 是否侵权
公司出资不足无力还债, 股东承担何种责任
- 42 信息共享 2015 年世界精神卫生日主题宣传活动在京举办
- 43 “仙琚阳光天使·全国生殖健康大讲堂”在京正式启动
- 44 行走天下 走过西安 走进历史

Psychology · 心理空间

- 49 养儿育女 这样学历史
- 50 亲子课堂 信口开河带来的暗殇
- 52 怎样培养孩子成为神童

挖掘天赋的重点不是担心不具备哪些天赋, 而是要用心了解属于自己的那份天赋, 并以此为基础打造核心能力, 成就自己的人生价值。

- 55 老有所乐 独居老人的养老
- 56 热点聚焦 不再人老话多
- 58 专家门诊 患产后抑郁的男人

Sex · 性趣收藏

- 60 谈性说爱 降低紧张源 提升性爱质量
- 63 性教育 与孩子谈“性”的 4 点建议

家长不希望孩子经历性发育发展过程中的苦涩, 希望等他们长大成人以后, 无师自通地懂“性”, 避而不谈“性”是家庭性教育不可取的模式。

Service · 互动服务

- 64 健康问答 健康每一天 从爱牙开始

下期预告

冬日稳住血压
五劳所伤 病起过用



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 陈慧
 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
 《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 北京人卫康康广告传媒公司
 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



主审

中华预防医学会会长 王陇德院士
中国卒中学会常务副会长 王拥军教授

推荐单位

中华预防医学会 中国卒中学会

中国卒中学会红手环志愿者服务团
指定科普通用书

中央电视台主持人 水均益
电影导演 宁浩

倾情推荐

书名：《漫画脑卒中》

作者：缪中荣

定价：39.00元

ISBN：978-7-117-21388-2



本书为国内首部脑卒中防治漫画科普书籍，由北京天坛医院神经介入科主任缪中荣教授设计构思完成。全书问题紧紧围绕脑卒中患者及家属的常见问题展开，内容涵盖脑血管解剖、脑血管病的高危因素、预防、识别、检查、药物治疗、外科治疗、康复与护理，共计250个问题，250幅漫画。本书献给为人父母和为人子女者，愿医患联手，打败卒中。