

健康让生活更美好

# 生活与健康

LIFE AND HEALTH

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

2015.12 总第183期



## 做化疗

信心和支持很重要

## 吃什么

让大脑延缓衰老

## 产房三件事

冬季：居家水培首选花草

## 一觉醒来

近视“消失”不是梦

# 冬日稳住血压

唤醒沉睡的灵魂

五劳所伤 病起过用

喝酒猝死

劝酒者是否有责任

糖尿病

低血糖比高血糖更可怕

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

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



健康让生活更美好

CONT

Guide · 生活向导

01 小善不小

News · 时讯刷新

04 协和官方 APP 随时随地预约挂号

电脑手机一起用伤记忆

05 六少三多 吃出好血压

增强免疫力要三少三多

蓝光行动点亮糖友希望

Focus · 特别关注

06 冬日稳住血压

众所周知，高血压可使冠状动脉血管粥样硬化，还可导致心绞痛、心肌梗死、高血压、心脏损害。那么，引起高血压的高危因素有哪些？3.3亿高血压病人，为什么只有10%的人血压能达标呢？降压药物该怎样合理服用？马长生教授在国家卫生计生委“健康中国行”巡讲活动中详细解答了这些问题，并教大家如何在高血压高发的冬季稳住血压。

Health · 健康频道

15 养生内经 五劳所伤 病起过用

16 诊室故事 孩子为何突然长慢了

18 健康提示 糖尿病 低血糖比高血糖更可怕

20 痛风也会忽悠人

21 医学人文 请不要用恨去表达爱

22 食尚养生 吃什么让大脑延缓衰老

24 视听健康 选油的学问

26 健康话题 做化疗 信心和支持很重要

29 一觉醒来 近视“消失”不是梦

Life · 品味生活

30 美食美刻 顺应时节吃对饭 冬至食谱推荐

31 居家花草 冬季：居家水培首选花草

# EVENTS



本刊图片合作网站: 123RF

- 34 悦读时光 产房三件事
- 36 法律在线 喝酒猝死 劝酒者是否有责任  
丈夫以工资还贷 离婚时妻子能否要求补偿
- 37 双倍工资赔偿会得到支持吗
- 38 行走天下 巴厘岛——放空心灵之旅
- 43 信息共享 全新医学科普读物《漫画脑卒中》面世
- 44 重构医疗生态 改善医生生活

## Psychology · 心理空间

- 45 咨询手记 走出强迫症的女人
- 46 情感驿站 唤醒沉睡的灵魂
- 50 专家门诊 失独父母的心灵自救
- 53 老有所乐 梨园行里享高寿
- 54 养儿育女 宝贝良好睡眠习惯养成记

## Sex · 性趣收藏

- 56 性教育 美国性教育: 内容全面且直接
- 58 谈性说爱 后戏才是性与情的结合

## Service · 互动服务

- 59 一路有你 15年个人生活大事记
- 60 《生活与健康》惠及三代人
- 61 全家开心话杂志
- 62 一路同行十余载  
再接再厉 服务读者
- 63 《生活与健康》创刊 15 周年贺词
- 64 「一起走过的 15 年」影像有奖征集活动获奖名单

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 陈慧  
 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 010-59787217/7218/7152  
 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  
 北京深度创意广告有限公司  
 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

健康长寿的进食方式  
要生娃得趁早 想多生顺产好

漫画脑卒中

缪中荣 著



王陇德 王拥军 主审  
缪中荣 著

缪中荣

COMPREHENSIVE  
STROKE CARE

# 漫画脑卒中



000000 000000



## 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  
指定科普及用书

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。