

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  
国家卫生计生委主管出版物最佳期刊

2016.10 总第193期

怀孕初期  
最神秘的那四周

经营婚姻  
“心”艺术

健康轻断食

孩子不爱写作业  
我该怎么办

爱上你的  
不完美

有些甲亢是假亢

孩子的智商和相貌  
更随谁

## 谦谦之菌 助力肠健康

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



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





## Guide · 生活向导

01 多走一里路

## News · 时讯刷新

04 中国戒烟联盟在京成立

05 首届儿童安全用药传播与发展大会胜利召开



本刊图片合作网站: 123RF

## Focus · 特别关注

06 谦谦之菌 助力肠健康

所谓益生菌,是指吃了以后能对健康产生益处的菌。乳酸菌就是其中的一种。从这个概念出发,很多菌都可以叫益生菌,比如双歧杆菌、乳酸杆菌、某些酵母菌、还有大家熟悉的灵芝等等。

## Health · 健康频道

14 食尚养生 你的食物搭配对了吗

16 健康轻断食

18 诊室故事 有些甲亢是假亢

20 慢病管理 抽血化验的“潜规则”——血糖篇

说到抽血化验,大多数人认为只要做到不吃饭、不喝水、空着肚子来抽血就可以了。其实不然,这抽血化验里面还有很多“潜规则”需要你遵守。下面就先说说糖尿病患者抽血化验查血糖时的一些错误想法和需要注意的问题。

22 健康提示 跟骨骨刺 这是什么鬼

24 健康话题 孩子的智商和相貌更随谁

26 医生妈妈 怀孕初期最神秘的那四周

28 中医保健 “诸气之本”肺脏的养生保健(下)

31 医苑杂谈 当移民遇到本地人



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 张旭  
策划编辑 郭沂涟 陈娟 陈慧 赖玲  
值班编辑 赖玲  
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

邮政编码 100021  
联系地址 北京市朝阳区潘家园南里19号B座  
编辑部电话 010-59787119/7218  
发行部电话 010-59787219/7152/7187  
发行部传真 010-59787169  
广告垂询 010-59787119  
官方网址 shyjk.pmph.com  
新浪博客 http://blog.sina.com.cn/shyjk  
新浪微博 http://e.weibo.com/shyjk  
投稿邮箱 sh\_yjk@126.com  
设计制作 北京盛世汇智文化传播有限公司

## Life · 品味生活

- 34 **行走天下** 上海迪士尼乐园游玩攻略
- 38 **创意手工** DIY 磁扣窗帘夹
- 39 **烘焙教室** 斑马戚风蛋糕
- 40 **保健长廊** 每天 6000 步 快步走向健康
- 42 **亲子课堂** 孩子不爱写作业 我该怎么办  
坚定地让孩子写完、写好，让他体会努力过后的成就感，是开始下次努力的蓄电池，写的过程本身也会让孩子情绪平静下来。
- 44 **法律在线** 一场因代位继承引发的隔代赡养纠纷



## Psychology · 心理空间

- 46 **情感驿站** 爱上你的不完美
- 48 **专家门诊** 经营婚姻“心”艺术
- 51 **家长里短** 青春期爱的较量
- 52 **武语评心** 房子代表你的心  
房子就是你的心，就是你自己。你的心改变了，你也会改变你的房子。同样，你的房子格局改变了，你的心也会改变。
- 56 **咨询手记** 战胜社交恐惧

## Sex · 性趣收藏

- 58 **谈性说爱** 性嫉妒毁了她的婚姻  
性嫉妒是非常隐晦的，不讲道理的，它起作用时就把其他女性统统当成潜在对手，自己置身于想象的危险中。
- 60 **生殖门诊** 关于妇科疾病 你应该知道的

## Service · 互动服务

- 62 **健康问答** 你睡得好吗

### 下期预告

预防糖尿病要从年轻抓起  
妈妈的变化——谈谈更年期那些事儿

### 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

广告总代理 北京人卫保康广告传媒公司  
联系电话 010-59787112/7094  
广告邮箱 [baokang@pmph.com](mailto: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 CN11-4435/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





十个健康好习惯的惊人效果  
医学真相:脐带血,非常宝贵  
9张图,教你对付这些睡眠问题!  
警惕!办公室一族是深静脉血栓的高危人群  
纯净水、矿泉水、白开水、果汁.....到底哪种好?  
运动究竟为什么能预防癌症?  
教你从6个肿的部位捕捉疾病的蛛丝马迹  
美国癌症研究所推荐的抗癌食物  
科学家揭示真正的“休息模式”  
警惕生活中对视力造成不可逆损伤的蓝光  
又想运动又想保护膝关节?权威专家教您怎么做!  
20~80岁最全体检攻略,赶紧收藏吧!  
最全面的人体器官衰老时间表  
危害极大却被熟视无睹的坏习惯:胃癌离我们并不遥远  
我们为什么就是瘦不下来  
痛风究竟是如何从寂静潜伏到蓦然爆发的  
肿瘤标志物分布图,值得收藏!  
玻璃杯、不锈钢杯、塑料杯,告诉你用哪种杯子最安全

## 人卫健康



关注人卫健康  
关爱您和家人健康

### 主办单位:

由国内权威的医药卫生专业出版传媒机构——人民卫生出版社有限公司主办

### 传播理念:

根植卫生计生、服务健康中国;传播健康知识、服务健康促进

### 服务宗旨:

为民众提供科学权威健康科普知识  
为医药院校师生提供学习提高终身服务  
为医务工作者提供专业信息和知识服务

我们的每一篇微文都精耕细作  
在眼花缭乱真假难辨的信息中  
发出我们科学权威实用的声音  
这一切只为了您宝贵的几分钟  
不会白白虚掷浪费  
关注“人卫健康”  
关爱您和家人健康