

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

2016.11 总第194期

赶走抑郁这条黑狗

不想看你们变老

四十男人
心如小孩

勤快人为何
突然变懒

幼儿辅食制作指南

孩子受委屈
你该怎么办

预防糖尿病
要从年轻抓起

为更年期妈妈 找回保护伞

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361164

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



Focus · 特别关注

06 为更年期妈妈找回保护伞

妈妈, 是我们在咿咿呀呀无意识状态下发出的第一个“最强音”。妈妈, 给了我们生命, 给了我们一个温暖的家。当我们渐渐地长大, 妈妈却在慢慢变老, 妈妈的变化你感受到了吗?

Health · 健康频道

14 诊室故事 勤快人为何突然变懒

16 慢病管理 预防糖尿病要从年轻抓起

19 健康提示 不同年龄段的护眼方法

20 中医保健 “封藏之本” 肾脏的养生保健(上)

23 食品安全 发芽土豆能吃吗

24 医苑杂谈 “宝玉挨打” 话镇痛

26 医生妈妈 流产需当心

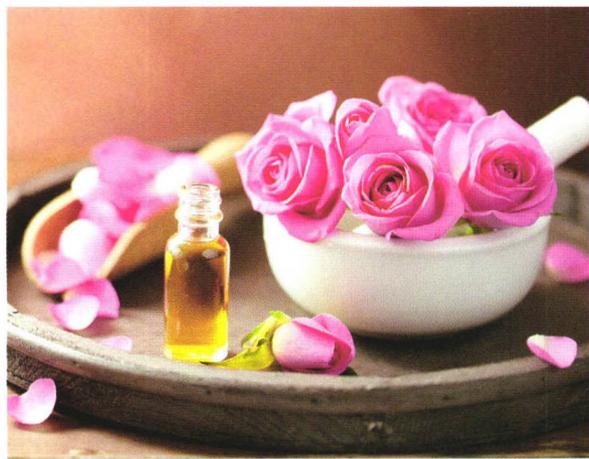
Guide · 生活向导

01 守住自己的价值

News · 时讯刷新

04 关爱老人 爱在社区

05 关爱女童 花蕾护航



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 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

- 28 行走天下 圣吉米尼亚诺小城
- 32 亲子课堂 孩子受委屈 你该怎么办
家长的每一句话，和孩子的每一次互动对孩子都有非常重要的影响，孩子的成长就在每天的点滴积累中发生。
- 34 悦读时光 幼儿辅食制作指南
- 36 法律在线 精神有“障碍” 法律更有“爱”
- 40 烘焙教室 香甜栗子脆饼



Psychology · 心理空间

- 42 武语评心 把悲伤留给自己的开心果
“越悲伤的时候，我们常表现得越快乐。”很多人将这个办法当作了战胜悲伤的法宝。然而，这样做的终极结果势必会是，越快乐，越悲伤。
- 45 专家门诊 四十男人心如小孩
- 48 情感驿站 你过得好不好
- 50 心路历程 赶走抑郁这条黑狗
- 52 感恩寄语 不想看你们变老
- 53 孩子 你长大了
- 54 青春
冬日不觉寒

Sex · 性趣收藏

- 56 性教育 家有男孩 别疏忽性器官发育
- 59 男言之隐 关于前列腺炎的6个不实传闻
- 62 生殖门诊 青睐贤妻良母的妇科病 盆腔炎

Service · 互动服务

- 64 健康问答 苦不堪“炎”的腰椎

下期预告

新老糖尿病患者的体检表
试管婴儿是级别越高越好吗

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

广告总代理 北京人卫国际会展有限公司
联系电话 010-59787207
广告邮箱 renweihz@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

2017 年有奖 订阅



亲爱的新老读者朋友：

2017年《生活与健康》将有更多精彩呈现给您，自即日起，订阅《生活与健康》杂志的读者将有机会获得好礼。传递健康、生活正能量，赶快行动吧！

订阅信息

邮发代号：2-702

大 16 开，64 页，全彩印刷

零售价：8 元 / 本 全年定价：96 元

1、拨打中国邮政客服热线 11185

2、亲自前往当地邮局订阅

活动时间

2016 年 8 月 1 日 ~ 2016 年 11 月 30 日，以当地邮戳为准。

活动方式

读者将订阅小票（复印件亦可）回寄或传真至编辑部，或将订阅小票的图像上传至活动邮箱或微博私信，并标注“2017 年有奖订阅”字样。数量有限，先到先得。获奖名单将择期公布。

奖项设置

一等奖：2017 年全年订阅 3 套及以上的订户

二等奖：2017 年全年订阅 2 套的订户

三等奖：2017 年全年订阅 1 套的订户

参与奖：所有参与此活动的订户

联系方式

地址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号人卫大厦
B 座《生活与健康》编辑部

邮编：100021

电话：010-59787219 / 7187

传真：010-59787169

邮箱：sh_yjk@126.com

新浪微博：@生活与健康

备注：所有奖品选择快递赠送，请留下您的详细地址、手机号，以便准备投递。



一等奖·书香人卫

人民卫生出版社科普图书一本，随机发送
(50 名)



二等奖·健康生活

醃官醋 原浆苹果醋 500ml 一瓶
(100 名)



三等奖·家常美味

六月鲜特级原浆酱油 500ml 1 瓶
(120 名)



参与奖·记录幸福

精美记事本 1 个

健康让生活更美好



禾然有机
HONA ORGANIC

本次活动最终解释权归《生活与健康》编辑部所有