

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

2016.12 总第195期

父母爱情六十载
钻石婚姻恒久远

两种方法还你善睐的明眸

这样跟孩子谈“性”

战“痘”迎新年

自制圣诞姜饼屋

无畏震颤 跑出精彩

百岁寿星的
长寿密码

《如果蜗牛有爱情》
教你洞察人心

别害怕
生孩子真的
没那么疼

养育孩子 需要父母再次成长

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 11-4436/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613





Guide · 生活向导

01 小男孩和蚂蚁的故事

News · 时讯刷新

04 《中国成人血脂异常防治指南（2016年修订版）》正式发布

远程医学助力健康中国建设

05 “小天使”护佑健康进万家

无畏震颤 跑出精彩



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
法律顧問 北京市岳成律师事务所
编辑出版 《生活与健康》编辑部

主办单位 人民卫生出版社

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

Focus · 特别关注

06 养育孩子 需要父母再次成长

教育孩子，不要仅仅把孩子当成教育的对象或成长的对象，父母更要借与孩子相处的机会去让自己成长。因为我们传递给孩子的，受制于我们的经验、阅历和对世界的看法……如果家长不去时刻清理修复内心的桎梏，就很难给孩子一份合适的爱。

Health · 健康频道

16 健康提示 肿瘤标志物阳性 竟是宠物惹的祸

18 健康话题 两种方法还你善睐的明眸

20 百岁寿星的长寿密码

23 医苑杂谈 吸血鬼 VS 狂犬病

26 食品安全 自制食品的是与非

如果仅是下厨，从而控制油盐糖的分量和比例，确实是一个比较健康的选择。不过，家庭自制食物并不是安全的代言人，自制食品同样存在安全风险，一不小心，你就会中招。

30 医生妈妈 别害怕 生孩子真的没那么疼

32 中医保健 “封藏之本”肾脏的养生保健（下）



Life · 品味生活

- 35 **创意手工** 废旧玻璃瓶变身艺术花瓶
 - 36 **烘焙教室** 自制圣诞姜饼屋
 - 38 **行走天下** 走进杰克逊镇 品味“牛仔故乡”
 - 42 **亲子课堂** 如何让两个孩子亲密相处
- 每个孩子都有自己独特的个性，爸爸妈妈无差别地对待每一个孩子，对于孩子之间的和睦相处是最为重要的因素。
- 44 **美丽教主** 战“痘”迎新年
 - 47 **法律在线** 遭遇婚变 父母出资的婚房如何处置



Psychology · 心理空间

- 50 **社会关爱** 一个白血病患儿的梦想
- 52 **热点聚焦** 《如果蜗牛有爱情》教你洞察人心
用动物刻画人物，这算心理学吗？犯罪心理学到底靠不靠谱啊？有用没有啊？《如果蜗牛有爱情》中许诩到底是怎么找到各种线索的？
- 55 **专家门诊** 她吐槽丈夫疑患精神病
- 58 **父母爱情** 父母爱情六十载 钻石婚姻恒久远

Sex · 性趣收藏

- 60 **谈性说爱** 这样跟孩子谈“性”
在孩子成长中非常重要的这个环节上，往往得不到家长的陪伴和指导，往往带着各种错误的性知识和性观念的误区进入婚恋阶段，不知道在亲密关系中如何沟通彼此的性价值观，导致婚姻基础危机四伏。
- 62 **生殖门诊** 勃起功能障碍的背后

Service · 互动服务

- 64 **公益漫画** 反歧视 无小事

下期预告
健康过大年
胡大一：我和我的传奇父母

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@pmp.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

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.pmp.com 出版物查询，在线购书

人卫医学网 www.ipmp.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

携手抗艾

重在预防

世界

艾滋病日

2016年12月1日



Hands up
for #HIV prevention

国家卫生和计划生育委员会 国务院防治艾滋病工作委员会办公室