

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

2016.02 总第185期

降糖

服药时机要牢记

你可能买到的一种转基因水果

家有贤妻 更恩爱

衰弱 潜伏在老年人 身边的杀手

小儿咳嗽不简单

结婚不成
彩礼是否必须退回

谨防“节日病”



打响保“胃”战

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



Guide · 生活向导

01 一块玻璃碎片

News · 时讯刷新

04 滋补气血的第一美味

健康杀手琅琊榜

Doctor-X 手术公开日 视频直播眼底手术

马桶不用也要盖盖儿

红酒过饮也伤肝

05 室内晾衣服 健康危害大

老中医食疗顺口溜

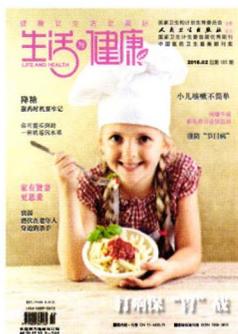
老人少穿平底布鞋

美颜多按血海穴

Focus · 特别关注

06 打响保“胃”战

胃病作为一种常见病、多发病，民间有“十人九胃病”的说法。许多人都遭受过胃病的困扰。节日期间，大家走亲访友、应酬团聚，各种场合都会备好美酒美食，然而人们在享受盛宴的同时，是否想过要如何打响保“胃”战呢？本文介绍了几大常见的胃病，旨在让读者了解与之相关的医药知识，从而建立健康的生活方式，防患于未然。



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 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
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 010-59787217/7218
发行部电话 010-59787219/7152
发行部传真 010-59787169
广告垂询 010-59787217
官方网站 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 北京深度创意广告有限公司

Health · 健康频道

21 家庭药事 降糖 服药时机要牢记

22 治疗咳嗽 你选对药了吗

冬春季节可谓“咳嗽季”，有的人咳嗽，有的人干咳，有的人甚至反反复复常年不愈。大多数人觉得咳嗽只是一时不舒服的感受，随便吃点药就能应付了事。但是面对清热、祛寒、化痰、润燥、养阴等各种功效的药品，您知道如何对症选药吗？

24 健康提示 瘢痕也会发生癌变

26 谨防“节日病”

29 医疗动态 膝关节单髁置换

30 科学育儿 小儿咳嗽不简单

32 身体管理 衰弱 潜伏在老年人身边的杀手

34 中医保健 现代文明对五脏的影响（下）

36 答疑解惑 眼前有“飞蚊”是怎么回事

38 防病治病 青壮年与心肌炎

Life · 品味生活

41 保健长廊 阳光对人体的保健作用

42 生活帮贴 咖啡渣竟是神奇“宝贝”

保鲜鸡蛋的好方法

43 柠檬的妙用

清洗苹果小窍门

44 消费提醒 你可能买到的一种转基因水果

自从“转基因”这个词汇被大众熟悉，人们对转基因食物的接受程度有所差异，对那些异于普通品种的食物更是因害怕其为“转基因”而选择敬而远之。那么，转基因食品（农产品）到底有哪些？

46 行走天下 大研古镇：充满江南风韵的“高原姑苏”

50 法律在线 结婚不成 彩礼是否必须退回

公司涉嫌走私 员工被取保候审如何配合

51 是否可在原作品授权终止后继续销售翻译作品

52 食品安全 蘑菇中毒无关于“食物相克”

Psychology · 心理空间

53 家长里短 家有贤妻更恩爱

54 专家门诊 明星“毒”来“毒”往启示录

过去一年多的时间里，不少演艺明星吸毒被抓。房祖名和张默因吸食大麻、容留他人被抓；高虎和李代沫也因吸食毒品、容留他人被抓。

56 情感驿站 黄金剩女久等的爱情

58 热点聚焦 安全感源自哪里

Sex · 性趣收藏

61 性教育 当发现孩子浏览色情信息时

62 谈性说爱 家有正统男

Service · 互动服务

64 健康问答 狂犬疫苗的那些事儿

下期预告

睡得好才是硬道理
谁是食品安全的头号大敌

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 北京人卫健康广告传媒公司

联系电话 010-59787112/7094

广告邮箱 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 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

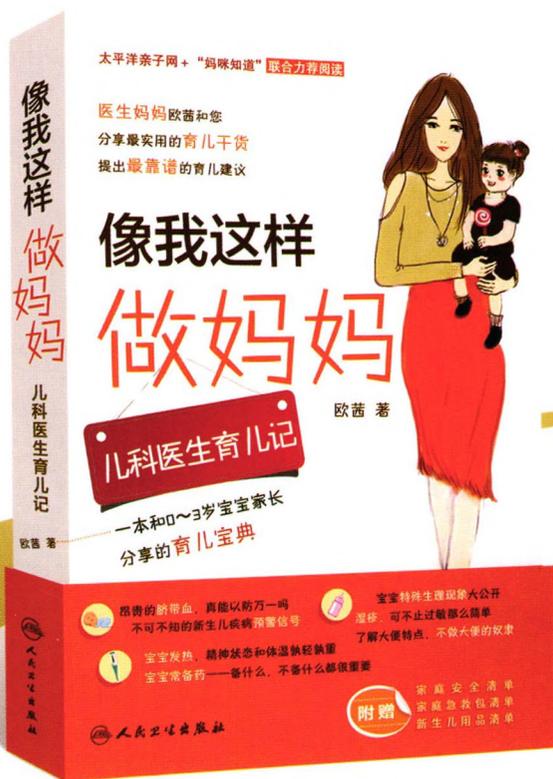
国外发行代号 M5104

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

像我这样做妈妈 —— 儿科医生育儿记



医生妈妈欧茜和您
分享最实用的育儿干货
提出最靠谱的育儿建议

作者：欧茜

定价：49.00元

ISBN：978-7-117-21385-1

太平洋亲子网+“妈咪知道”联合力荐阅读。著名儿科权威李秋教授、童书出版人三川玲、知名亲子绘本作家粥悦悦、童办创始人夏林菲、“妈咪知道”CEO梁亮等知名儿科专家、媒体人联合推荐。

所有您所关注的、担心的，网络上说法各异的、专家建议不尽相同的，在这本书里，都能找到明确的答案。