

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

2016.06 总第189期



当“甜蜜蜜”
遇上“骨脆脆”

爱孩子更应懂孩子

武大郎与梅西
同病不同命

他们的儿子是医生

近视矫正方法
优劣势大盘点

六一特辑

健康童行 美丽人生

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



Focus · 特别关注

06 六一特辑：健康童行 美丽人生

儿童是一个家庭的宝贝，是一个国家的希望，儿童身心健康才能成就更大的未来。儿童节来临，我们将陪伴“星星的孩子”们欢度六一，有爱不孤独；在即将到来的暑假，我们温馨提示，关注“女童保护”；在快乐的小学时光，孩子除了学习还有哪些更重要的事儿要做？我们陪你健康童行，共享美丽人生。

Health · 健康频道

- 20 中医保健 “生命之本” 心脏的养生保健（下）
- 23 科学育儿 宝宝肚子鼓鼓 谨防危险信号
- 24 慢病管理 当“甜蜜蜜”遇上“骨脆脆”
- 27 权威新知 近视矫正方法优劣势大盘点
- 28 健康提示 孩子听力障碍早关注
- 30 食尚养生 吃水果 PK 喝水果
- 34 健康话题 武大郎与梅西 同病不同命

Guide · 生活向导

- 01 留几枚柿子在树上

News · 时讯刷新

- 04 2016年世界献血者日：血液连接你我
老人为何盛夏容易发生肩周炎
- 05 食用秋葵能降血糖是真的吗
爱“媒”联盟健步走活动助力健康中国



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 陈娟
 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

Life · 品味生活

- 36 **食品安全** 大话西游之冷饮食品的安全玄机
- 39 **悦读时光** 如何防治老年人便秘
- 42 **清凉冰品** 芒果冰淇淋
- 43 **烘焙教室** “杏”运酥
- 44 **行走天下** 浓情艺术小镇圣保罗·德旺斯
圣保罗·德旺斯并没有尼斯、戛纳等小镇那么有名。但它却是个十足的艺术小镇，在这里能够充分感受到普罗旺斯的艺术气息。
- 47 **信息共享** “快乐产房，舒适分娩”公益项目
在京启动



Psychology · 心理空间

- 48 **医家医事** 他们的儿子是医生
- 50 **专家门诊** 家暴背后的内心世界
- 52 **咨询手记** 驱走心理杀手的阴影
- 55 **家风家规** 家庭幸福的秘密
家庭是人生的第一所学校，不论时代发生多大的变化、生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。
- 56 **心路历程** 走出精神“旷野”
- 59 **养儿育女** 爱孩子更应懂孩子

Sex · 性趣收藏

- 60 **生殖门诊** 返射精 不可小觑
- 62 **谈性说爱** 充实男人的性能量

Service · 互动服务

- 63 **健康问答** 做孕防护 远离流感

下期预告

闫大夫话乙肝
警惕你的“替罪羊迷局”

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



眼球王国奇遇记



作者：邵蕾 魏文斌

定价：55.00元

ISBN：978-7-117-21941

本书总结了同仁医院多年的眼病诊治经验，通俗易懂地给儿童介绍了相关的眼病常识。本书以故事叙述及漫画插图的形式，介绍了各种眼病的相关常识。

本书形式新颖，内容生动，绘图质量高，已获得北京市科委科普出版基金支持。

