

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

2017.01 总第196期

胡大一：  
我和我的  
从医父母

孩子的  
表情遥控器

男人也有  
更年期

幸好  
我是女人

糖妈妈的烦恼

萌萌哒  
熊猫曲奇

走过七年之痒  
走出十年倦怠

巧备家庭  
小药箱

2017  
健康  
过大年

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361171

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

# CONTENTS



56

她内心很透彻，像红楼梦里的贾宝玉经历了林黛玉的悲情洗礼，自此懂得了心外无物，不惹尘埃。

## 专题 Topic

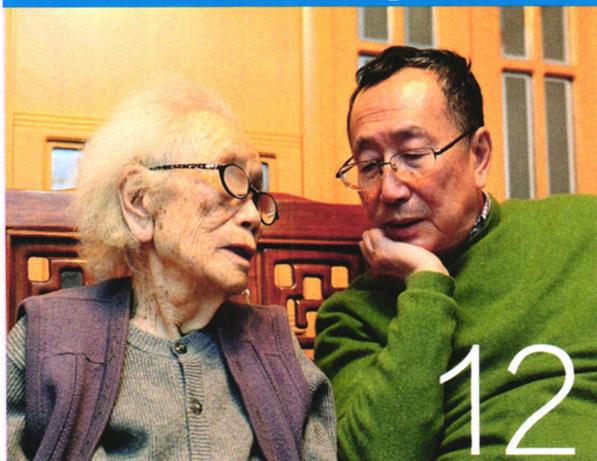
### 04 健康过大年

节日期间，亲朋好友相聚，热闹之中，疏忽之余，难免会有意外发生，所以为了防患于未然，节前一定要备一些急救用品和药品，还需要掌握急救技巧，危急关头方能转危为安。



04

## 人物 People



12

12 胡大一：我和我的从医父母

## 健康 Health

### 身体管理

16 眼睛有这些症状该怎么办

18 管好你的糖



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

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

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 renweihez@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

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

- 22 察舌知健康
- 24 男人也有更年期
- 26 巧备家庭小药箱

心灵成长

- 28 和李雪莲一起道别往事 不将就
- 31 走过七年之痒 走出十年倦怠

31



22



健康话题

- 34 别太拼 谨防“过劳死”
- 37 试管婴儿 级别越高越好吗
- 40 十几块钱的小苏打真能饿死癌细胞吗

孕产育儿

- 42 孩子的表情遥控器
- 46 糖妈妈的烦恼

患者故事

- 48 她是美丽的郁金香

生活 Life

美丽主张

- 50 赶走扰人的“熊猫眼”

生活妙招

- 52 无添加嫩肉法

美食厨房

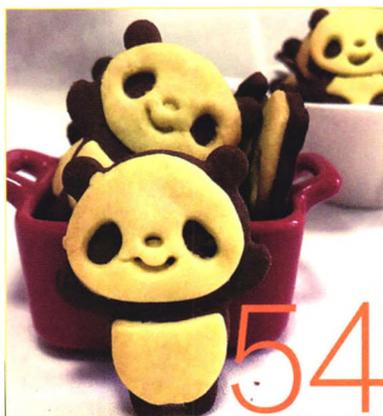
- 54 萌萌哒熊猫曲奇

萌宝辣妈

- 55 家有萌宝之不走寻常路
- 56 幸好我是女人
- 60 我要在老树墩上坐一会儿

法律在线

- 62 代驾发生交通事故 保险公司赔偿后 可否向其追偿
- 63 因交通事故休学 肇事方应否承担相应费用
- 64 无签字的画押代书遗嘱是否有效

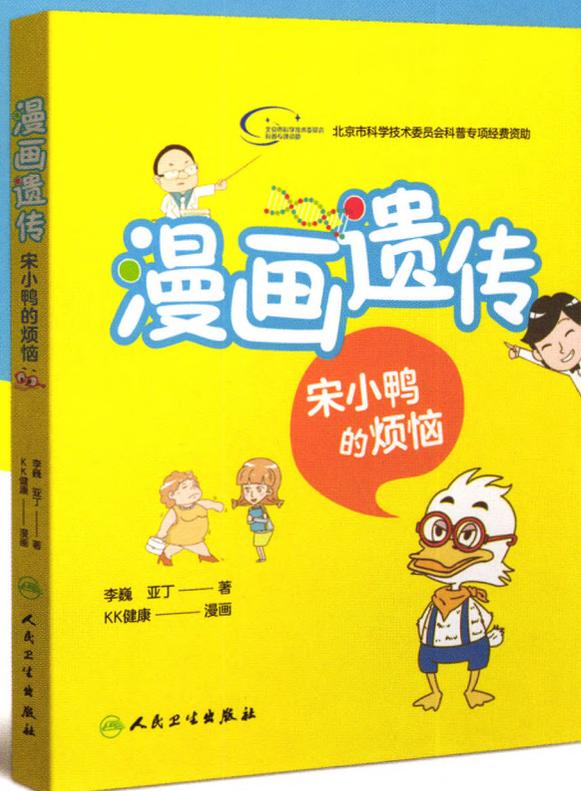


54

北京市科学技术委员会科普专项经费资助

# 漫画遗传—宋小鸭的烦恼

李巍 亚丁 著  
KK健康 配图



定价：39.00元

ISBN:978-7-117-23626

## 故事梗概

一名遗传学专家因为看过太多的新生儿缺陷病，决定辞职，开办遗传咨询工作室。在他的经营过程中发生了各种有趣的故事，他用漫画记录，同时将人类遗传与优生的知识巧妙地融入其中。

**模式：**室内情景剧

**主要人物：**李博士、豆豆、瓜瓜、宋小鸭