

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
国家卫生计生委主管出版物最佳期刊

生活与健康

LIFE AND HEALTH

约健康 APP
科普更靠谱儿



2017.10
总第 205 期



中秋冰皮月兔

土豆做主食 健康美味又环保

握住的手为何松不开

带你去看 最美的彩虹

帮助孩子度过 入园分离焦虑期

儿童近视知多少



活到百岁的 养生之法

下

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361171

国内统一刊号 CN 11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613

欢迎到当地邮局订阅
邮发代号 2-702

CONTENTS

祝天下老人
重阳节快乐!



专题 Topic

04 活到百岁的养生 24 法 (下)



04

健康 Health

健康话题

- 14 疫苗不可怕 不打才可怕
- 16 孕期出血就是流产吗
- 18 我家宝宝怎么黄了

孕产育儿

- 21 揭开“拇指宝贝”的神秘面纱
- 24 迷途的羔羊——宫外孕
- 26 儿童近视知多少

营养养生

- 28 人体 3 大养生保健穴位精准取穴法
- 30 二十四节气导引养生法之霜降

33 土豆做主食 健康美味又环保

心灵成长

36 为什么有些伤，你就是忘不掉

身体管理

40 握住的手为何松不开

42 为什么骨质疏松偏爱女性

家庭药事

44 硝酸甘油不可“一口闷”

健康视界

46 运动是良医

46 生长发育时，骨头疼是生长痛吗

46 当怀孕遇上工作，该如何轻松减压



47 合理膳食，科学搭配
一日三餐

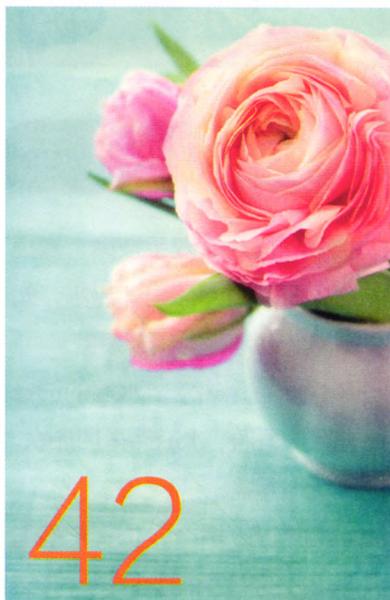
47 哎呦，原来我们的心脏这么可爱

生活 Life

萌宝辣妈

48 请唤醒孩子的觉察力

52 帮助孩子度过入园分离焦虑期



职场心经

55 如何在常规工作中找到你的职业未来

花花草草

58 纵你虐它千百遍 球根待你如初恋

行走札记

62 带你去看最美的彩虹

美食厨房

中秋冰皮月兔（封三）



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 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

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

2018年有奖订阅

亲爱的新老读者朋友：

2018年《生活与健康》将继续秉承一心为读者服务的原则，为读者提供更多精彩内容，自即日起，订阅《生活与健康》杂志的读者将有机会获得好礼。

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

活动时间

2017年9月1日~2017年12月31日,以发送信息时间为准。

参与人群

一等奖:订阅2018年全年3套及以上的订户

二等奖:订阅2018年全年2套的订户

三等奖:订阅2018年全年1套的订户

参与奖:参与活动其他未获奖订户(先到先得)

活动方式

- 1.读者将订阅小票(或订阅单)拍照片;
- 2.扫描下方二维码,关注“约健康APP”微信公众号;
- 3.将照片发送至后台;
- 4.并同时发送“2018年有奖订阅”+快递地址+收件人+手机号。

活动截止日期后我们将在符合条件的参与者中抽取幸运读者,获奖名单择期公布。



约健康

不止APP 更有微信
让科普更靠谱儿

一等奖·书香人卫

人民卫生出版社科普图书一本(50名)

二等奖·美好记忆

定制U盘 8G内存(100名)



三等奖·与你同行

定制雨伞(120名)

参与奖·健康生活

修甲套装(先到先得 赠完为止)

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。

地址:北京市朝阳区潘家园南里19号B座《生活与健康》编辑部(100021)

电话:010-59787218 59787152

邮箱:shyj@126.com 新浪微博:@生活与健康

本次活动最终解释权归《生活与健康》编辑部所有