

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

2017.02 总第 197 期

我是快乐  
陪读妈妈

自制健康汤圆的  
N 个创意

知无不“盐”

幸福的人  
都是傻瓜

发酵食品  
营养知多少

智慧沟通法  
助力家长和老师成为  
“亲密战友”

小心好奇宝宝  
误吞药

科学识雾霾

格林尼治  
时光

## 医声医事 呵护你的“心”

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 702

国内统一刊号 CN 11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613



# CONTENTS

# 48



## 专题 Topic

### 04 医声医事呵护你的“心”

在 20 年心血管专科医生的岁月中，每一段温暖的诊室故事我都铭记心间，冬春季节心脏疾病高发，我希望用通俗易懂的方式、分享我经历的诊室故事来讲述心脏健康知识，教给大家日常“护心术”。



# 18

## 健康 Health

### 营养养生

- 12 自制健康汤圆的 N 个创意
- 15 跟着节气养生之立春护肝
- 18 发酵食品 营养知多少
- 20 知无不“盐”

### 身体管理

#### 22 血压心率要双关注

高血压是心脑血管病最危险的致病因素之一，任何程度的血压升高都会给身体带来危害，并缩短寿命。高血压患者除了控制血压，也要密切关注心率的变化。

- 24 扰人的“大姨妈”
- 26 嘴里总有异味怎么回事
- 28 滚蛋吧 乳腺癌



## 健康话题

- 31 一例夫妻间 HIV 传播引发的思考
- 34 救急暖宝成急救陷阱

## 孕产育儿

- 36 智慧沟通法 助力家长和老师成为“亲密战友”
- 39 小心好奇宝宝误吞药
- 40 令人烦恼的宝宝便秘

## 心灵成长

- 42 幸福的人都是傻瓜
- 45 炼婚：婚姻也要不断成长
- 48 当你遇上刀子嘴豆腐心



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 万承宏 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

# 生活 Life

## 萌宝辣妈

- 50 我是快乐陪读妈妈
- 54 限制孩子使用电子产品能解决依赖问题吗
- 57 家有萌宝之就这么机智

## 运动健身

- 58 办公室五禽微运动

## 漫谈攻略

- 60 科学识雾霾

## 摄影札记

- 62 格林尼治时光

## 美食厨房

- 64 相思抹茶杯子蛋糕

### 公示

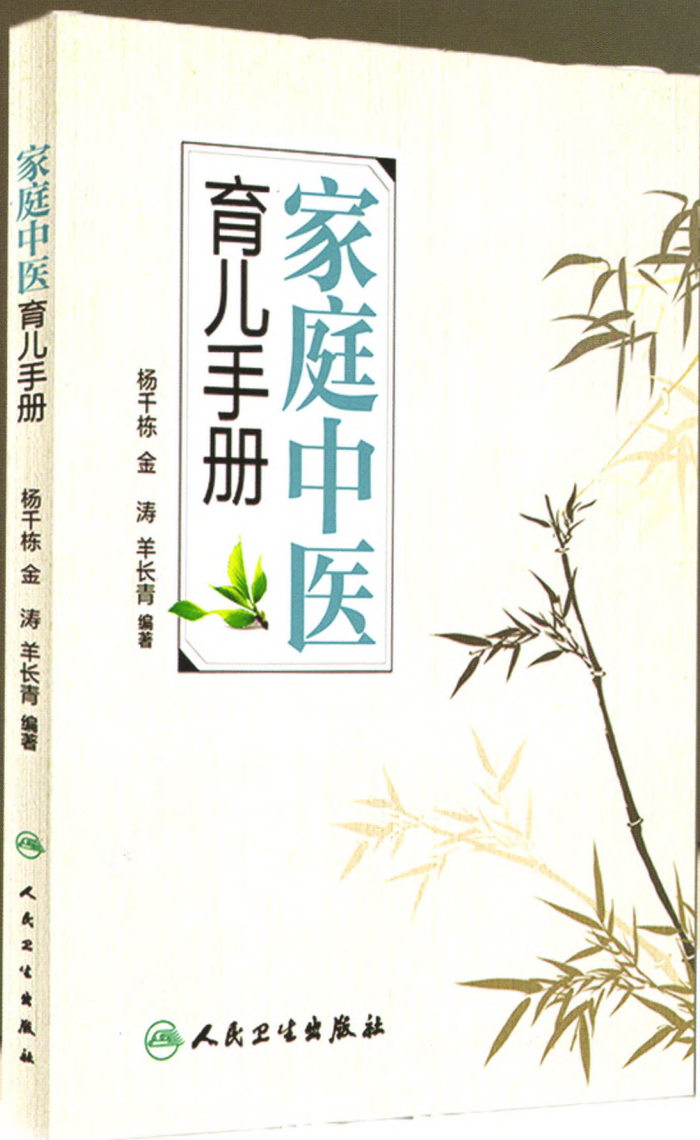
根据新广出办发〔2016〕109号《关于开展新闻记者证 2016 年度核验工作的通知》文件有关要求，现将《生活与健康》杂志持新闻记者证人员通过年度核验名单予以公示，并公开接受社会监督。

国家新闻出版广电总局举报电话：010-83138953。

姓名	性别	记者证号
陈娟	女	K11443555000001
郭沂涟	女	K11443555000002

《生活与健康》编辑部  
2017 年 2 月 1 日





# 家庭中医

## 育儿手册

编著：杨千栋 金涛 羊长青

定价：32.00元

书号：ISBN 978-7-117-22349

近些年来小儿家长普遍认识到输液、抗生素、激素等过度治疗的危害，开始更多地关注中医育儿的理念和方法，并希望寻求小儿常见问题的简单有效的解决方案，如感冒、发烧、咳嗽等。目前相关书籍大都专业性较强，普通读者有阅读难度。本书作者在不脱离中医辨证论治精髓的前提下，从中医零基础读者角度出发，用通俗的语言和中医的思路全面阐释育儿过程中可能遇到的各种问题的辨证及护理方法，受众广泛，能够帮助广大家长走上正确的育儿之路，避免孩子受到错误喂养和错误治疗的伤害。