

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

约健康 APP  
科普更靠谱儿



2017.05  
总第 200 期



## 花季小心“眼”

### 我身上最好的东西 都要归功于妈妈

### 立夏护阳兼养心

### 打破舒适 善待时光

### 卵小姐的 征婚启事

### 戒烟其实 没那么难

### 消化不良管住嘴

### OK 镜 控制近视 OK 吗

### 亲子环球旅行攻略

### 助力妈咪 迎接断奶挑战

# 远离哮喘 舒畅呼吸

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361171

0.5>

国内统一刊号 CN 11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613

欢迎到当地邮数据订阅  
邮发代号 2-702



# C O N T E N T S



孩子是每个妈妈创作的最好作品。

——致母亲节

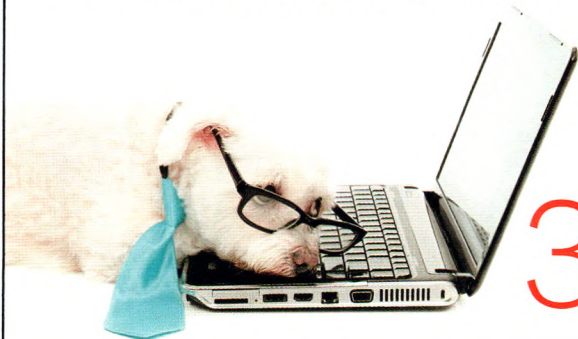
## 专题 Topic

### 04 远离哮喘 舒畅呼吸

万紫千红、花团锦簇，许多花粉散落漂浮，哮喘患者接触后，轻者会出现眼痒、鼻塞、打喷嚏、流涕，重者可诱发哮喘发作、过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏症状。因此，每年的五月前后是哮喘患者就诊较多的季节。那么，春夏交替时节，哮喘应该如何防治呢？

### 12 打破舒适 善待时光

如果你还年轻，就勇敢地尽情去写自己的故事；如果你已青春不再，没关系，下半场戏能写得更丰富有趣。若你已老去，也还来得及。从今往后每一天都新鲜地热情地活……谨以此文致有梦想或愿改善现状的你我。



# 32

## 健康 Health

### 身体管理

- 17 牙齿过敏了
- 18 花季小心“眼”

### 孕产育儿

- 19 卵小姐的征婚启事
- 20 高龄孕妈的产前诊断与筛查
- 22 助力妈咪迎接断奶挑战
- 24 讲道理≠说教
- 26 你的夸赞也许绑架了孩子
- 29 爸爸 孩子成长牧场的围栏

### 健康话题

- 32 白天易困的健康隐患
- 34 OK 镜控制近视 OK 吗





本刊图片合作网站：123RF

- 36 戒烟其实没那么难
- 39 吃这些药等于药驾

# 26

## 健康提示

40 失足崴脚 莫让错误处理成千古恨  
当我们在运动中不幸受到了损伤，而某些错误的生活经验或许会导致很严重的后果，那什么样的处理才是正确的呢？

42 生熟两吃何以选择

## 营养养生

- 44 教您明眼辨粗粮
- 46 消化不良管住嘴
- 48 立夏护阳兼养心

## 心灵成长

- 50 内向性格越是做自己越好
- 54 我身上最好的东西都要归功于妈妈



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

58 亲子环球旅行攻略

## 美食厨房

- 62 幸福花糕 金银福袋
- 64 百合绿豆酥

# 64







凝心聚力  
共抗慢性呼吸系统疾病



健康中国行  
全民慢病防治素养促进行动

40 岁以上符合以下任一条件

- 长期吸烟
- 活动后气急
- 咳嗽咳痰三个月以上

# 应警惕 慢阻肺

健康宣传大使 郎永淳



扫码了解更多  
“不能不知的慢阻肺”

国家卫生计生委疾控局、国家卫生计生委宣传司 指导  
中国健康教育中心、新探健康发展研究中心 开发  
全民慢病防治素养促进行动项目办公室 承制  
万方数据