

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



2017.06
总第 201 期



关键时刻
请为孩子做好情绪缓冲

朗读——
父母给孩子最好的礼物

宝宝乳牙
呵护攻略

健康孕妈
养成记

仙女
请赐给我一颗童心

DIY 扮萌利器
——蓬蓬裙

健康萌“包”
蒸起来

带孩子旅行的
真谛

小眼睛 大视界的健康秘密

抓住黄金生长期 助力孩子长高

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



孩子是未来的希望，孩子是快乐的源泉，孩子是纯真的向往。愿每一位读者，一直怀抱希望，拥有快乐，永保童心，开开心心每一天！

——致儿童节

专题 Topic

04 小眼睛大视界的健康秘密

09 抓住黄金生长期 助力孩子长高

经常会有一些个子较矮的父母忧心忡忡地向我询问，会不会因为自己身高的问题导致自己的子女也会个子矮小。其实，身高这事儿是“七分父母定，三分靠自己”。



健康 Health

孕产育儿

- 14 健康孕妈养成记
- 18 宝宝乳牙呵护攻略
- 20 关键时刻 请为孩子做好情绪缓冲
- 23 孕妈妈不必谈药色变

健康话题

- 26 助听器佩戴误区
- 27 当草莓惹上激素绯闻

营养养生

- 28 远离脂肪肝的生活
- 31 夏至一阴生



本刊图片合作网站: 123RF

身体管理

- 34 卵巢村里谁在棒打鸳鸯
- 36 让人百病缠身的湿症
- 39 图说麻醉

心灵成长

- 40 走出抑郁包围圈
- 44 最好的爱是有安全感的爱

家庭药事

- 47 错误用药习惯不能成自然

64



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

生活 Life

萌宝辣妈

- 50 朗读——父母给孩子最好的礼物
- 54 带孩子旅行的真谛
- 58 仙女 请赐给我一颗童心

58

创意手工

- 61 DIY 扮萌利器——蓬蓬裙

美丽课堂

- 62 选对防晒不做黑美人

美食厨房

- 64 健康萌“包”蒸起来



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

约健康 菜鸟爸妈训练营 开营啦!

37度的爱，
断不了的母乳情

任性的娃不吃饭，
菜鸟爸妈该怎么办？

宝宝特殊生理现象大公开，爸妈要注意啦！

孩子不长个，
是爸妈的错？

辅食大揭秘，
宝宝该怎么吃？

湿疹来袭，爸妈真闹心！

关注孩子身高，一定要测骨龄？

宝贝偏食，吃饭成了难题！

这里有最权威的育儿专家，这里有您最关心的育儿话题，新手爸妈们，快快拿起手机，扫描下方二维码，约健康·菜鸟爸妈训练营欢迎您的加入。

