

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



2017.08
总第 203 期



好心情助你
交好“孕”

妈妈
请看着我
和我说

喝豆浆 VS
儿童性早熟

皮肤科医生的
护肤品购买攻略

减肥期
零食如何吃

提升职场
幸福感

长途旅行的
药品准备

夏日
水果华夫饼

母乳喂养 “喂”爱坚守

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



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

04



世界母乳喂养周
8.1~8.7



专题 Topic

04 母乳喂养 “喂” 爱坚守



健康 Health

健康话题

- 13 天赋基因检测靠谱吗
- 16 喝豆浆 VS 儿童性早熟

孕产育儿

- 18 好心情助你交好“孕”
- 22 小女生也会得妇科病

营养养生

- 25 减肥期零食如何吃
- 28 二十四节气导引养生法之立秋
- 32 小心爆米花中的新危险



本刊图片合作网站: 123RF

心灵成长

- 34 妈妈 请看着我和我说话
- 37 提升职场幸福感

身体管理

- 40 图说麻醉简史
- 43 “开天门”治小儿头痛和发烧

医声医事

- 44 一份执著的守护
- 46 两只柚子引发的血案

家庭药事

- 49 长途旅行的药品准备



生活 Life

美丽课堂

- 52 皮肤科医生的护肤品购买攻略

生活帮贴

- 54 褪黑素能否助你倒时差

萌宝辣妈

- 56 如何保护好宝宝脆弱的专注力
- 59 我家宝宝戒奶嘴

行走札记

- 62 8月 走进锡林郭勒

美食厨房

- 夏日水果华夫饼



18

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 郭沂澍 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

超级孕妈微话题

备孕

二胎

男性VS女性，谁对生产更重要？

生孩子到底有多疼？该“剖”该“顺”

孕期怎么吃，才能“长胎不长肉”

不孕
不育

孕检

分娩

超级孕妈们，扫码加入约健康，说出你的细微烦恼，分享你的极致感悟。你来提问，吾等定将力邀专家来解答，快来加入吧！

