

健康让生活更美好

# 生活与健康

LIFE AND HEALTH

国家卫生和  
人民卫 QK1848053  
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



2018.10  
总第 217 期

## 电动牙刷

适合老年人使用吗

食物要这样  
存放才保鲜

## 血压控制不好

可能是被这些误区“绊住”了

## 学会这一招

帮你将育儿化繁为简

## 重阳将至

您还打算买保健品为  
老人提高“免疫力”吗

## 步入老年

警惕“肌少症”

# 骨质疏松 到底是怎么回事

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361188

欢迎到当地邮局订阅  
邮发代号数据702

国内统一刊号 CN 11-4435/R 国际标准刊号 ISSN 1009-3613

# CONTENTS

2018.10 总第 217 期

## 专题

### 04 骨质疏松到底是怎么回事

根据国际骨质疏松基金会的调查，全球每 3 秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折。骨质疏松症已经成为继心血管疾病、恶性肿瘤之后，严重危害人类健康的第三大疾病。接下来我们就和大家好好聊聊，骨质疏松到底是怎么回事，在日常生活中又有哪些是我们应该注意的呢？



## 疾病保健

### 健康话题

- 12 重阳将至，您还打算买保健品为老人提高“免疫力”吗
- 14 别拿“累”不当病！你了解慢性疲劳综合征吗
- 16 电动牙刷适合老年人使用吗

### 慢病管理

- 19 血压控制不好，可能是被这些误区“绊住”了

### 家庭药事

- 22 慎用、忌用、禁用 小心一字之差
- 24 阿司匹林，您吃对了吗

### 身体管理

- 26 且行且珍“膝”
- 28 步入老年，警惕“肌少症”

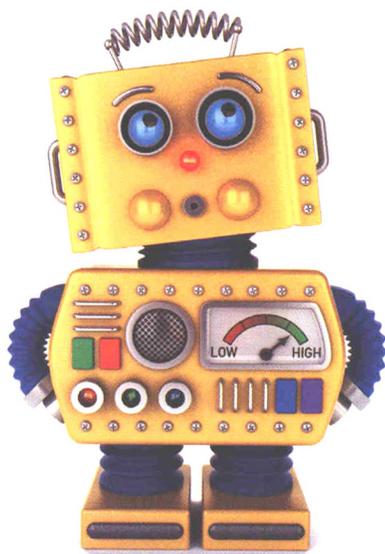
## 膳食营养

### 营养师说

- 30 维生素 C 到底有多怕热

### 生活技巧

- 32 食物要这样存放才保鲜
- 36 如何做个选奶高手



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

# 53

## 中医养生

### 节气养生

38 二十四节气导引养生法之寒露托掌观天式

### 中医保健

41 天天“湿气”缠身 原来是你太多的生活方式不对

### 养生食疗

46 夜盲症不用慌 药膳来帮你

48 和合煮得百合粥

## 约健康云课堂

50 关爱父母送健康

## 孕产育儿

### 科学育儿

52 学会这一招 帮你将育儿化繁为简

56 孩子矮小，别忽略了这方面

### 超级孕妈

59 协和运动医学专家的“孕”动经

### 亲子时光

62 别再用这两种语言伤害孩子

主编 郝阳  
副主编 王雪凝 杜贤  
编辑部主任 张旭  
策划编辑 樊长苗 任海霞 陈慧 韩敬霖  
刘彬 郭沂涟 齐佳惠 苏晓曦  
值班编辑 陈慧  
新媒体编辑 陈娟 赖玲 周婧 王洁静  
美术编辑 杨爽然  
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 010-59787119/7191  
发行部电话 010-59787218/7152  
发行部传真 010-59787169  
官方网址 shyjk.pmph.com  
新浪微博 http://e.weibo.com/shyjk  
投稿邮箱 sh\_yjk@126.com  
设计制作 北京联合嘉信科技发展有限公司

广告总代理 北京人卫国际会展有限公司  
联系电话 010-59787065  
广告邮箱 renweihz@pmph.com  
广告经营许可证 京朝工商广登字 20180003 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

# 2019年

# 有奖订阅

亲爱的新老读者朋友：

2019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** 2018年9月1日 ~ 2018年12月31日

 **活动方式**

1. 下载最新版  
“约健康”APP



2. 点击【个人中心】  
注册登录

3. 点击【个人中心】→【设置】→【联系小编】，  
填写方式如下：



 **参与人群**

订阅2019年全年《生活与健康》杂志，下载并注册“约健康”APP的订户。

 **奖品**

人民卫生出版社科普图书、运动水杯、纯棉毛巾、旅行便携药盒、旅行便携餐具套装、时尚化妆包。

**奖品数量有限，送完为止。  
获奖名单将择期公布。**

备注：所有奖品随机发放，均采用快递赠送，请参与订阅的读者务必留下您的详细地址及手机号，以便投递。

本次活动最终解释权归《生活与健康》编辑部所有