

健康让生活更美好

# 生活与健康

LIFE AND HEALTH

国家卫生和

人民卫生

QK1860707

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



2018.12

总第 219 期

家庭常备药

“板蓝根”

您真的用对了吗

糖友们请注意

别让血糖欺骗了你

“火星男孩”

和“金星女孩”

二十四节气导引养生法之  
大雪活步通臂式

有趣小游戏

锻炼孩子记忆力

止咳  
小妙招

打了照样会感冒  
流感疫苗还要打吗

定价/RMB 8.00 元

ISSN 1009-3613



9 771009 361188

国内统一刊号 CN11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613

欢迎到当地邮局订阅  
邮发代号 2-702



# CONTENTS

2018.12 总第 219 期

## 专题

---

- 04 打了照样会感冒 流感疫苗还要打吗
- 07 家庭常备药“板蓝根”您真的用对了吗



## 疾病保健

---

### 健康话题

- 10 冬天到了 老年人小心“衣领综合征”
- 12 孩子乳房过早发育了怎么办

### 慢病管理

- 14 糖友们请注意 别让血糖欺骗了你
- 16 又到烤红薯时节 糖友能吃吗
- 18 糖友想要洗热水澡 这些你注意了吗

### 健康提示

- 21 痛风患者 如何喝水有窍门
- 22 让人心烦意乱的尿路感染
- 24 全瓷冠 VS 烤瓷冠 你要选谁

## 家庭药事

- 26 药物成瘾和药物耐受 别再傻傻分不清

## 心灵成长

- 29 “火星男孩”和“金星女孩”

## 膳食营养

---

### 食物秘密

- 34 吃香蕉缓解便秘 这些年你可能都错了
- 36 饮食控制血糖的方法

### 营养师说

- 40 牛奶应该选哪种



61

## 孕产育儿

### 超级孕妈

44 月子里需要补什么

### 亲子时光

47 有趣小游戏锻炼孩子记忆力

### 科学育儿

50 孩子上吐下泻了 元凶竟然是它

## 约健康云课堂

54 要运动 不要损伤

## 中医养生

### 节气养生

56 二十四节气导引养生法之大雪活步通臂式

### 养生食疗

60 冬季干果养生粥

### 中医保健

62 止咳小妙招



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 郝阳

副主编 王雪凝 杜贤

编辑部主任 张旭

策划编辑 刘彬 郭沂涟 齐佳惠 苏晓曦

樊长苗 任海霞 陈慧 韩敬霖

值班编辑 齐佳惠 郭沂涟

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 回红丁 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 010-59787119/7260

发行部电话 010-59787152

发行部传真 010-59787169

官方网站 [shyjk.pmph.com](http://shyjk.pmph.com)

新浪微博 <http://e.weibo.com/shyjk>

投稿邮箱 [sh\\_yjk@126.com](mailto: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](mailto: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。

凡在本编辑部订购杂志者，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](http://www.pmph.com) 出版物查询，在线购书

人卫医学网 [www.ipmph.com](http://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