

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



2018.05
总第 212 期



抽一管血
就能查出癌症吗

在爱的记忆消失前
请记住我

为何推荐
长效降压药

控血糖
各类食物吃法
全分析

夏季养生
之要点

母乳喂养
小技巧

轻断食
你还在坚持吗

特别的爱给特别的你
——肿瘤患者家庭治疗膳食建议

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



欢迎到当地邮局订阅
邮发代号为 702

国内统一刊号 CN 11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613



本刊图片合作网站: 123RF

CONTENTS

2018.05 总第 212 期



55

专题

04 抽一管血就能查出癌症吗

有很多人会拿着抽血化验的指标来咨询医生，说某某指标高了，是不是意味着他患癌了……

06 便便有血就是肠癌吗

09 肿瘤细胞能被“饿”死吗

10 吃海参能治疗肿瘤吗

13 特别的爱给特别的你

——肿瘤患者家庭治疗膳食建议

中医养生

名医说养生

28 夏季养生之要点

31 老来瘦未必“老来寿”

时令养生

32 二十四节气导引养生法之立夏足运太极式

中医小妙招

35 指压肩井穴止急性胃痛

身体管理

慢病管理

16 在爱的记忆消失前 请记住我

20 当你的鞋子配不上你的糖尿病足时

运动健身

22 爬楼梯锻炼下肢力量真的可行吗

家庭药事

24 吃药是个技术活 可不能瞎“掰”

26 为何推荐长效降压药





膳食营养

食物秘密

- 36 控血糖 各类食物吃法全分析
- 40 空腹到底什么不能吃
- 42 当吃素遇到怀孕

我想减肥

- 44 轻断食 你还在坚持吗

食品安全

- 46 土榨油：到底是健康产品，还是不安全产品

约健康云课堂

- 48 慧吃慧动 健康体重

孕产育儿

超级孕妈

- 50 逮住排卵那一天
- 54 想生猪宝宝 狗年就要开始补叶酸吗
- 56 母乳喂养小技巧

家有儿女

- 60 我不是淘气 我只是热爱生活
- 62 春暖花开 手足口病容易疯狂

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 郭沂涟 齐佳惠
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 010-59787119/7260

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

谣言背后的健康真相

- ★吃海参能治疗肿瘤吗？
- ★空腹吃柿子会得胃结石吗？
- ★酒店的毛巾、马桶、公共更衣室会传染性病吗？
- ★用开水烫碗筷、用湿纸巾擦手，这样就能消毒吗？
- ★如厕，蹲着比坐着更健康吗？
- ★5块钱和25块钱的牙膏，真的不一样吗？
- ★免疫力是越高越好吗？
- ★二价HPV疫苗是国外淘汰的产品吗？

组织编写：人民卫生出版社约健康平台

定价：35.00元

ISBN：978-7-117-26278-1/R·26279

希望此书能成为您辩驳谣言的依据、全家的健康宝典。获取靠谱的医学知识，才是对家人和自己负责。未来，我们继续——求真·辨伪·约健康。

