

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



2018.06
总第 213 期



掌握这些技巧
小宝乖乖吃药

大自然才是孩子
最好的课堂

瘦小体弱宝宝的
强壮身体保健法

反复发作的“湿疹”
怎么回事

你觉得孩子无聊
其实人家忙着呢

了解学习类型 助力孩子成长

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 702

国内统一刊号 CN 11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613

CONTENTS

2018.06 总第 213 期

6.1 国际儿童节

专题

04 了解学习类型 助力孩子成长

作为父母和教育者，我们不可能要求每个孩子都按照同一种模式学习和思考。只有去发现和了解孩子们特有的学习方式，才能有效地帮助他们发现学习问题，找到最适合他们自己的学习道路。

10 你觉得孩子无聊 其实人家忙着呢

孕产育儿

超级孕妈

14 孕期究竟要不要运动 我该听谁的

科学育儿

18 挑选儿童防霾口罩 专家支招跳出广告陷阱

20 关于孩子皮肤的 5 个谣言

23 不容忽视——儿童眼外伤防护

小儿用药

26 掌握这些技巧 小宝乖乖吃药

亲子时光

28 大自然才是孩子最好的课堂



疾病保健

慢病管理

30 降压药用上就是一辈子吗

身体管理

32 发现 8 种迹象 快快拜访牙医

34 夏天高发的阴道炎 教你如何防治

36 久坐不动 小心得下肢深静脉血栓

运动健身

38 教你两招巴西柔术锻炼肩颈

健康话题

40 反复发作的“湿疹” 怎么回事

42 糖比毒品还毒吗 小心你身边的“隐形糖”



膳食营养

营养师说

45 这么吃会伤害男性健康吗

食疑解惑

48 备孕期间这样吃

生活技巧

50 夏天做点荷叶饭

约健康云课堂

52 宝贝健康 成长快乐

漫画健康

54 六组动作助你远离颈椎病

中医养生

中医保健

56 瘦小体弱宝宝的强壮身体保健法

节气养生

59 二十四节气导引养生法之夏至手足争力式

养生食疗

62 桑椹煮粥甘润滋补



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 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 万承宏 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



步入 《伤寒论》 之门

作者：温兴韬

定价：38.00元

ISBN：978-7-117-25655

本书是作者多年研读经典、学习经方的体会汇总，其中有对中医教科书的反思，有对经方方证的认识，有对中医思维模式的探索，有读《伤寒论》原文的心得，有他走上经方之路的历程，还有许多鲜活独到的临床经验。文字通俗易懂，犹如相对而晤，听其娓娓道来。