

健康让生活更美好

国家卫生健康

人民卫生

QK1864899

中国医药卫生最美期刊奖

生活与健康

LIFE AND HEALTH

约健康 APP
科普更靠谱儿



2019.01
总第 220 期

用开水烫碗筷
用湿纸巾擦手
这样就能消毒吗

止痛药
会上瘾吗

甲状腺结节
严重吗

小诀窍
带您远离卒中

找准穴位
巧治三痛

温暖“老寒腿”
“逆天”的补肾药
——巴戟天

酒店的毛巾、马桶、公共更衣室
会传染性病吗

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361195

欢迎广大读者到当地邮局订阅
邮发代号 2-702

国内统一刊号 CN11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613

CONTENTS

2019.01 总第 220 期

专题

04 酒店的毛巾、马桶、公共更衣室会传染性病吗

06 用开水烫碗筷 用湿纸巾擦手 这样就能消毒吗



04

疾病保健

健康话题

10 如厕 蹲着比坐着更健康吗

12 “小三阳”更容易变成肝癌吗

慢病管理

14 小诀窍带您远离卒中

18 糖尿病患者怎么吃才算是清淡饮食

健康提示

22 甲状腺结节严重吗

24 拿什么拯救你 我的胃小姐

27 这 10 种乳房变化有可能是乳房疾病的预警

家庭药事

30 止痛药会上瘾吗

34 抗生素一定要用满三天吗

膳食营养

食物秘密

36 坚果是健康食物还是长胖帮凶

营养师说

39 果皮最营养还是农药最多

42 老司机带你识别身边那些“健康食品”



57

孕产育儿

科学育儿

- 46 宝宝打卡介苗肩膀长脓包了 要处理吗
- 49 孩子牙齿不慎脱落 这样做可以保住它

约健康云课堂

- 52 找准穴位 巧治三痛

中医养生

养生食疗

- 54 何物能比“美容觉”糖水铺中常见到——百合
- 56 干果养生堪煮粥（二）

中医保健

- 59 温暖“老寒腿”“逆天”的补肾药——巴戟天
- 62 按摩竟致瘫痪 脊柱慢性疼痛怎么办



本刊图片合作网站：123RF

主管单位 国家卫生健康委员会
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 齐佳惠 苏晓曦
樊长苗 任海霞 陈慧 韩敬霖
值班编辑 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 010-59787152
发行部传真 010-59787169
官方网站 shyjk.pmph.com
新浪微博 http://e.weibo.com/shyjk
投稿邮箱 sh_yjk@126.com
设计制作 李贺

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。

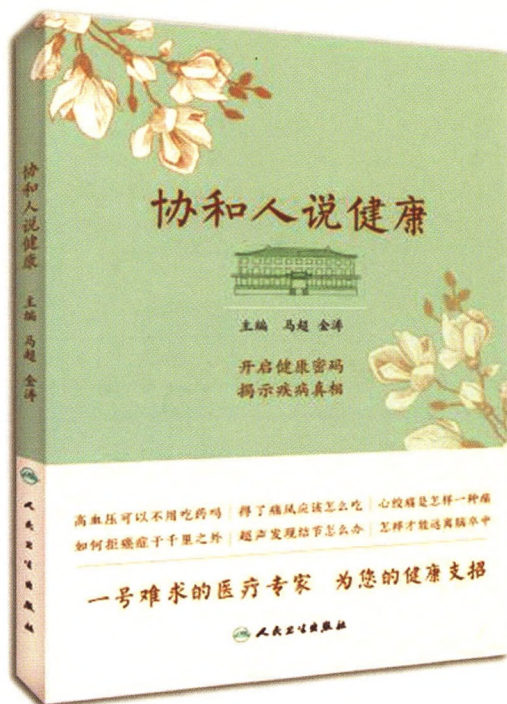
凡在本编辑部邮购杂志者，每本加寄邮资1元。

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

协和人♥ 说健康♥



作者：马超、金涛

定价：59.00元

ISBN：978-7-117-26276-7

高血压可以不用吃药吗？得了痛风应该怎么吃？心绞痛是怎样一种痛？如何拒癌症于千里之外？超声发现结节怎么办？怎样才能远离脑卒中？一号难求的医疗专家，为您的健康支招。刘德培、郎景和两院士倾力推荐，百年协和诚意出品。