

健康让生活更美好

生活与健康

LIFE AND HEALTH

国家卫生
人民卫生



中国医药卫生最美期刊奖

约健康APP
科普更靠谱儿



2019.02
总第221期

春节饮酒 服用
这些药物时要注意

神奇的第七营养素
——膳食纤维

儿科医生说：快过年了，备年货时
不要忘了给宝宝备些医药用品

明星3天瘦17斤
你心动了吗

牙线的
正确打开方式

糖尿病
饮食有讲究

节日餐桌上的 急救小知识

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361195

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
邮发代号数据702

CONTENTS

2019.02 总第 221 期

专题

04 节日餐桌上的急救小知识

04



疾病保健

健康话题

- 10 明星 3 天瘦 17 斤 你心动了吗
- 14 你用的面膜究竟是不是“皮肤鸦片”
- 16 勿要忽略染发对健康的危害
- 18 关于乳腺癌 这些事想跟您说说

家庭药事

- 21 春节饮酒 服用这些药物时要注意

身体管理

- 24 牙线的正确打开方式
- 28 “耳朵眼”痒 小心是外耳道炎
- 31 “红脸蛋”可能是“酒渣鼻”

运动健身

- 34 避免腰背痛的简单运动

疾病保健

- 37 糖尿病饮食有讲究

中医养生

中医保健

- 39 枸杞子 并非每个人都适合食用
- 42 厨房里就能做得出的感冒药 这味本草是关键

养生食疗

- 44 干果养生堪煮粥（三）



本刊图片合作网站: 123RF

孕产育儿

科学育儿

46 儿科医生说: 快过年了, 备年货时不要忘了
给宝宝备些医药用品

亲子时光

48 二胎人生难解命题之俩娃互掐吵不停

约健康云课堂

52 家庭急救必修课

膳食营养

营养师说

54 孩子的营养膳食搭配 有哪些需要注意

食物秘密

57 神奇的第七营养素——膳食纤维

61 吃醋也有大门道 选醋看这篇就够了

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 樊长苗 任海霞 陈慧 韩敬霖
刘彬 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 [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 010-59787119/7191
发行部电话 010-59787152
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 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 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

公示

根据国家新闻出版广电总局关于开展新闻记者证 2018 年度核验工作的通知文件要求, 现将《生活与健康》杂志持新闻记者证人员通过年度核验名单予以公示。另, 本刊将拟注销新闻记者证人员名单予以公示。

国家新闻出版广电总局举报电话: 010-83138953。

2018 年度通过核验记者证名单

姓名	性别	记者证号
陈娟	女	K11443555000001

拟注销记者证名单

姓名	性别	记者证号	原因	发证时间
郭沂涟	女	K11443555000002	退休	2015年5月7日

《生活与健康》编辑部
2019年2月1日



人民卫生出版社

如果没有医学，人类如同生活在黑暗的角落之中，
当这缕光芒来临时，不仅照亮了健康之路，
也带给我们的文化以丝丝温暖。

一种平凡的虫子如何被奉为神的“代言人”
神秘的古埃及人缘何成为最早的“吸猫一族”
“剁手党”竟然古已有之，他们是群什么人
为何说《爱在西元前》透露着让人唏嘘的味道

.....
从生死一线的非洲大陆，到富饶的美索不达米亚平原
从神秘的法老安眠之地，到满目疮痍的永恒之城
这本书无法帮你认识整个世界及人类发展史，
却可以教你打破知识的壁垒，用颠覆的角度解读既往的认知。

照进角落的光

行走在远古到中世纪的医学

主编：孙轶飞

定价：58.00元

ISBN：978-7-117-26456-3



人卫社址：北京市朝阳区潘家园南里19号人卫大厦B座（100021）

购书电话：17310925570，17310865575

人卫官网：www.pmph.com

人卫医学网：www.ipmph.com

天猫旗舰店：<http://rmws.tmall.com>

万方数据