

健康让生活更美好

生活与健康

LIFE AND HEALTH

国家卫生

人民卫生



QK1922307

原国家卫生计生委首届优秀期刊

中国医药卫生最美期刊奖

原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



2019.06

总第 225 期

临考
营养小妙招

爱护眼睛
你一定要关注的
明目小妙招

“在途游戏”
——别让孩子宝贵的
时间浪费在路上

从舌看湿气
祛湿有妙法

别让“微整形”
变为“危整形”

成为“行走达人”的
走路技巧

健康孕育的第一步
——孕妈保持好心情

“幼升小”

你的孩子准备好了吗

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361195



国内统一刊号 CN 11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613

欢迎到当地邮局订阅
邮发代号 702

CONTENTS

2019.06 总第 225 期

专题

04 “幼升小”
你的孩子准备好了么



04

疾病保健

健康话题

- 10 别让“微整形”变为“危整形”
- 12 居家老年人跌倒预防攻略
- 15 “小燕飞”适合所有腰痛者练习吗

疾病保健

- 18 告别黄褐斑 考验我们的耐心和信任
- 20 对于癌症 还有种疗法叫姑息治疗

家庭药事

- 22 这些药物不能与牛奶同服

身体管理

- 24 关于皮肤过敏 这些知识需要您了解
- 28 痔疮是否可根除
- 30 有种神经痛 最爱找老年人

运动健身

- 33 中老年朋友做运动前须注意这 5 点
- 36 成为“行走达人”的走路技巧

孕产育儿

超级孕妈

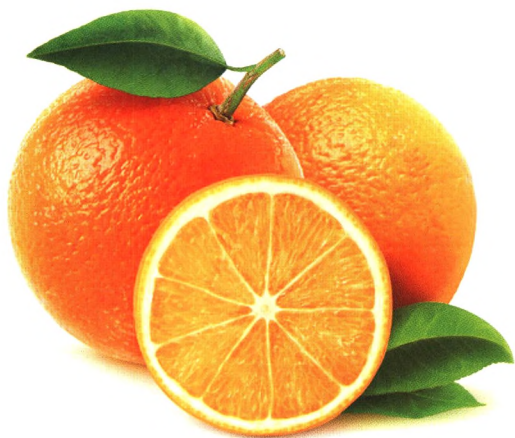
- 38 健康孕育的第一步——孕妈保持好心情

亲子时光

- 40 “在途游戏”——别让孩子宝贵的时间浪费在路上

科学育儿

- 43 成品辅食靠谱吗



44

膳食营养

健康饮食

46 临考营养小妙招

食物秘密

48 酵素真有那么神奇吗

50 “代糖”会使体重增加吗

约健康云课堂

54 关于祛斑 这些说法到底靠谱吗

中医养生

中医保健

56 爱护眼睛 你一定要关注的明目小妙招

58 从舌看湿气 祛湿有妙法

养生话题

62 容易出汗就是气虚吗



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 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 陶红丁 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

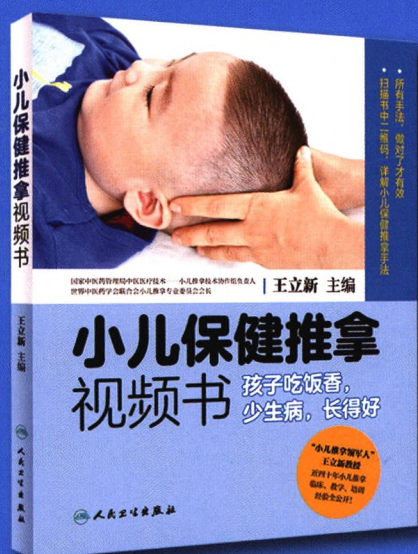
凡属印装质量问题请与本社生产中心退换，电话：010-59787445

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

你知道小儿推拿的各种好处，但是，你做对了吗？ 书中一一为你解惑

1. 在开始小儿推拿前，爸妈是否真正了解孩子的身体状况
2. 宝爸宝妈经常疑惑的小儿保健推拿操作顺序
3. 宝爸宝妈怎样才能找准穴位
4. 每个穴位的操作时间或者操作次数有讲究吗



小儿保健推拿 视频书

孩子吃饭香，少生病，长得好

主编：王立新

定价：49.80元

ISBN：978-7-117-27897-3

本书特点

1. 541张示意图，详解手法和保健推拿套路
2. 21个随书附赠视频，什么手法套路缓解什么症状，随扫随得，一看便会
3. 30余年临床、教研经验无私奉献，所有手法套路效果经得起临床检验