

健康让生活更美好

国家卫生
出版社

国家卫生
出版社
QK1931555

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



2019.08
总第 227 期

生活与健康

LIFE AND HEALTH

膝关节手术后
如何康复训练

拔牙术后
这些事要知晓

漱口水
的正确打开方式

降糖药漏服
胰岛素漏打
到底该不该补

科学搭配
果汁一样可以很健康

孕妈妈如何做到
“长胎不长肉”

夏天孩子发热
会不会是中暑

膝关节损伤 该怎么办

定价 /RMB 8.00 元

ISSN 1009-3613



9 771009 361195



0.8

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 2-702

CONTENTS

2019.08 总第 227 期

专题

06 膝关节损伤 该怎么办

09 膝关节手术后如何康复训练



6

疾病保健

健康话题

14 缠上手足的甲沟炎

16 告别“妈妈手”

20 听说做胃镜很难受 我到底做不做

慢病管理

23 心脏病的各种检查有什么用

健康提示

26 漱口水的正确打开方式

29 拔牙术后 这些事要知晓

31 体检发现肺结节 是肺癌吗

家庭药事

33 降糖药漏服 胰岛素漏打 到底该不该补

膳食营养

食物秘密

36 科学搭配 果汁一样可以很健康

营养师说

39 这些饮食误区 你也中招了吗

42 吃荔枝会患荔枝病 还能放心吃荔枝吗



63

孕产育儿

超级孕妈

44 为了宝宝聪明 这些补铁技能您得知道

46 孕妈妈如何做到“长胎不长肉”

科学育儿

50 不论是游泳池还是海边 一定要关注水安全

52 夏天孩子发热 会不会是中暑

53 宝宝户外活动受伤了 妈妈应该怎么做

约健康云课堂

54 白内障手术之后 不要忽略这些小事儿

中医养生

中医保健

56 少男少女青春痘 防治并重脸面秀

58 宝宝便秘怎么办

养生食疗

62 小朋友积食 教你4种吃吃喝喝就能治的好方法



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 010-59787119/7146

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。

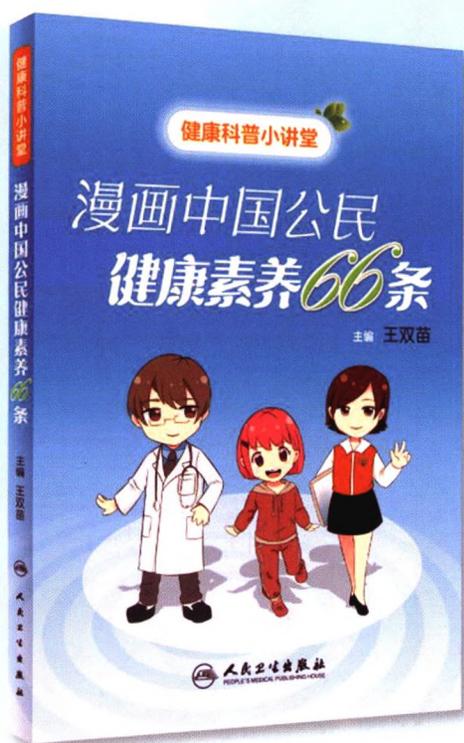
凡在本编辑部邮购杂志者，每本加寄邮资1元。

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



健康科普小讲堂

漫画中国公民 健康素养66条

主编：王双苗

创作团队：医普惠明

定价：39.00元

ISBN：978-7-117-28457-8

一本通俗易懂的健康读物！

一本诙谐有趣的科普漫画书！

在一个个健康小故事中还原百姓生活场景！

在一幕幕百姓生活场景中融入健康知识！

解答生活中常见的健康话题，让您在会心一笑的同时掌握实用的健康知识！

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>