

健康让生活更美好

生活与健康

LIFE AND HEALTH

国家卫生健康委员会主管

人民日报社主办

原国家卫计委主管出版物最佳期刊

中国医药报主管出版物最佳期刊

原国家卫计委主管出版物最佳期刊

人卫约健康
科普更靠谱儿



2020.08

总第 239 期

三款消暑甜品

蚊虫叮咬先别挠
止痒消肿有妙招

水果合理吃
助力减肥大计

这些“减油”招数
要学会

果汁和代餐
真能瘦身排毒吗

宝宝腹泻怎么办



从出生到离乳 每个孩子都值得用心去爱

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361201

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

2020.08 总第 239 期

专题

06 从出生到离乳 每个孩子都值得用心去爱



疾病保健

健康话题

- 12 为何尿路感染总是找上我
- 15 蚊虫叮咬先别挠 止痒消肿有妙招
- 18 隐形眼镜应该怎么摘 80% 的人是错的

家庭药事

- 21 关于 HPV 疫苗 你想知道的都在这里





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 王雪凝
副主编 杜贤
编辑部主任 成丽丽
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 苏晓曦
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 010-59787097
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 杨爽然

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 北京盛通印刷股份有限公司
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

膳食营养

健康饮食

- 24 高尿酸血症和痛风患者 到底什么能吃 什么不能吃
- 28 水果合理吃 助力减肥大计
- 31 三款消暑甜品

食物秘密

- 34 这些“减油”招数要学会
- 37 果汁和代餐 真能瘦身排毒吗

约健康云课堂

- 40 高血压常见的5个认识误区 你犯了几个

孕产育儿

超级孕妈

- 42 孕妇奶粉要不要喝
- 44 想当爸爸的看过来 男人之孕前篇

科学育儿

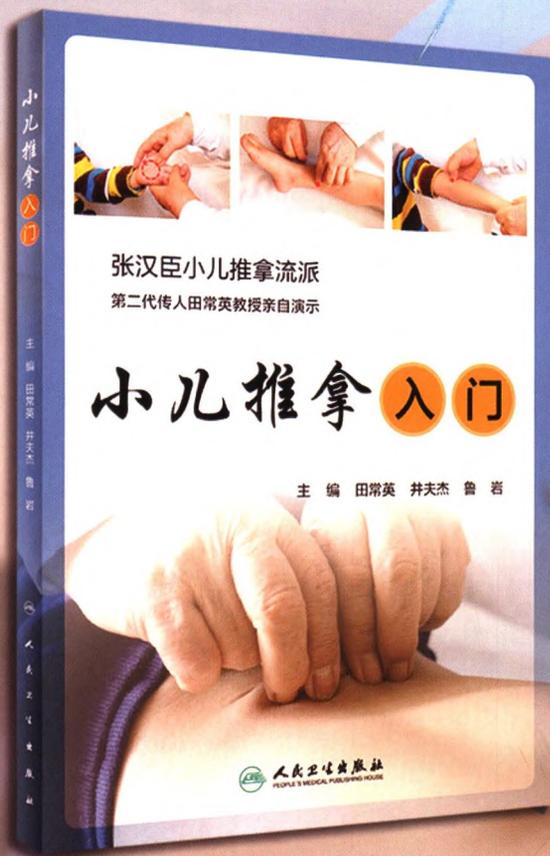
- 47 孩子只要奶奶 不要妈妈怎么办
- 50 爱护熊孩子的天籁之“音”
- 52 孩子包茎 需要切包皮吗

中医养生

中医保健

- 56 宝宝腹泻怎么办
- 62 简便实用痤疮中药面膜

张汉臣小儿推拿流派
第二传人田常英教授60年经验总结并亲自演示



小儿推拿入门

主编：田常英 井夫杰 鲁岩
定价：56.00元
ISBN：978-7-117-29680-6

小儿推拿是以手法对小儿疾病进行治疗、预防保健的方法。其适应证广，从新生儿到12岁儿童，从五官科、皮肤科到内科、外科、神经科，对急、危、重症患者都能发挥一定作用。尤其对消化疾病、呼吸疾病、小儿痹证、痿证等均有一定疗效。这种疗法能提高小儿免疫力，基本无痛苦，很少有不良反应，不需要医疗设备，操作简单，小儿易于接受，经济实惠，易学易用。本书配有彩色图片100余张，为张汉臣小儿推拿流派第二代传人田常英教授60年经验总结并亲自演示，方便读者阅读学习。