

健康让生活更美好

生活与健康

LIFE AND HEALTH

国家卫生
人民卫生



QK2038330

主管
主办

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

人卫约健康
科普更靠谱儿



2020.09
总第240期

秋季进补
酱香宜人

痛风十问
解决你的困惑

别担心
90%的肺结节不是癌症

哪些食物
能提高孩子的免疫力

流产后再怀孕
应该注意什么

健脑的穴位
四神聪



影响孩子一生的 儿童口腔保健

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361201

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 702

CONTENTS

2020.09 总第 240 期

专题

06 影响孩子一生的儿童口腔保健



11

疾病保健

家庭药事

16 家庭应常备的皮肤应急药物

疾病保健

19 痛风十问 解决你的困惑

22 得了飞蚊症 应该怎么办

24 别担心 90% 的肺结节不是癌症

健康话题

30 如何战胜尘螨

32 指甲上的月牙是人体健康的晴雨表吗

34 坐飞机后耳朵怎么听不见了



本刊图片合作网站: 123RF

中医养生

36 健脑的穴位 四神聪

39 口眼歪斜、手脚笨拙 没想到年纪轻轻居然“中风”

膳食营养

健康饮食

42 孩子体重超标 教你如何选择食物

46 南瓜能当主食吗

营养师说

48 “滋补神器”奶白汤 真那么营养吗

52 秋季进补 酱香宜人

约健康云课堂

54 给男人的 30 堂健康课

孕产育儿

超级孕妈

56 别害怕 产科医生教你如何应对临产前破水

60 流产后再怀孕应该注意什么

科学育儿

61 哪些食物能提高孩子的免疫力

62 性早熟 找到元凶不容易

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 韩敬霖
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 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

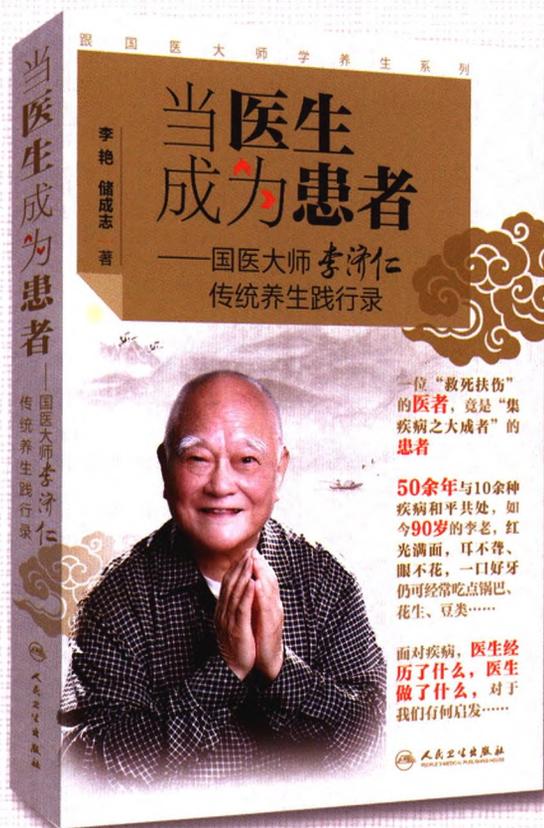
凡属印装质量问题请与本社生产中心退换，电话：010-59787445

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

当医生 成为患者

——国医大师李济仁
传统养生践行录



主编：李艳 储成志

定价：78.00元

ISBN：978-7-117-29886-5

- 李济仁——一位“普度众生”的第一批国医大师，
- 一位“集疾病之大成者的患者”，50余年与10余种疾病和平共处。
- 如今90岁的李老，红光满面，耳不聋、眼不花，一口好牙仍可经常吃点锅巴、花生、豆类……
- 面对疾病，医生经历了什么，医生做了什么，对于我们有何启发……

一本书尽显传统养生的智慧，
一本书读尽健康的真谛，
读到即学到！

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>