

健康让生活更美好

国家卫生健康委员会 主管
人民卫生出版社 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

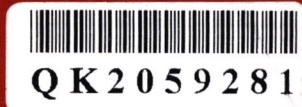
生活与健康

LIFE AND HEALTH

人卫约健康
科普更靠谱儿



2021.01
总第 244 期



QK2059281

咳嗽超过 3 周 当心患上肺结核

孩子对待学习总是三分钟热度
怎么办

血糖控制好 运动少不了

产后喝点四物汤
气旺血足人健康

减肥的时候
能吃油吗

体检异常指标解读之
转氨酶升高



国医大师李济仁的 顺时养生法

定价 /RMB 8.00 元

ISSN 1009-3613



9 771009 361218

0 1 >

国内统一刊号 CN11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613

欢迎到当地邮数据订阅
邮发代号 2-702

CONTENTS

2021.1 总第 244 期

专题

04 国医大师李济仁的顺时养生法



疾病保健

健康话题

- 12 不要以为年轻人就不会得骨质疏松
- 17 体检异常指标解读之转氨酶升高
- 20 得了老花眼 我该怎么办
- 22 关于磁共振成像 你需要了解这些事儿

家庭药事

- 25 粉碎疫苗谣言 为您揭开疫苗的真相

身体管理

- 28 血糖控制好 运动少不了
- 32 爱长痘、变胖 你可能患了这种病
- 34 咳嗽超过 3 周 当心患上肺结核
- 36 提示感染幽门螺杆菌的几种胃部不适

中医养生

38 产后喝点四物汤 气旺血足人健康
40 龙眼肉——安神又养血



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 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 010-59787097
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

营养师说

42 减肥的时候能吃油吗

健康饮食

45 节日餐桌之花开富贵
48 新年举个“栗子”

约健康云课堂

50 8种乳房变化 是正常现象还是疾病的信号

孕产育儿

科学育儿

52 孩子对待学习总是三分钟热度怎么办
54 育儿要事月历

超级孕妈

60 顺产、剖宫产 如何取舍或许这里有答案
62 要事业还是要孩子

健身营养书

让增肌减脂变简单



主编：仰望尾迹云 杨昌林

定价：55.00元

ISBN：978-7-117-30482-5

无论你是健身“小白”、热衷健身的“发烧友”还是从事健身的专业人士，书中的硬核知识绝对是你需要的！

健身没效果，减肥减不下去，增肌增不上来……于是想尽各种办法找自己在训练方面的问题。努力了，但收效甚微，有的人甚至出现过度训练的情况。

其实，大多数人健身没效果往往是因为营养问题。营养像“内功”，不能一眼看见，但又关系重大。健身营养书，让你会练更会吃！