

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

健康知识
医说到底



2021.10
总第 253 期



QK2138427

解读体检报告向你传达的信息

生吃、熟吃功效竟然起不一样
——萝卜

鱼刺卡喉
怎么办

适合肿瘤患者食用的面食

保护膝关节 你做对了吗

隔夜菜到底能不能吃

如何拥有一夜好眠

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361218

欢迎到当地邮局订阅
邮发代号 2-702

国内统一刊号 CN 11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613

CONTENTS

2021.10 总第 253 期

专题

06 如何拥有一夜好眠



7

疾病保健

健康话题

- 12 为什么每天运动还没有减体重
- 16 年轻人要越过的两座大山——尿酸高 肥胖
- 19 认知症——张爷爷激越行为的真凶
- 22 解读体检报告向你传达的信息

身体管理

- 26 摸黑玩手机 眼睛会突然失明吗
- 28 睡在硬板床上的你 腰还好吗
- 32 “男”言之隐——我的乳腺怎么发育了
- 34 保护膝关节 你做对了吗
- 37 鱼刺卡喉 怎么办

膳食营养

食物秘密

38 隔夜菜到底能不能吃



主管单位 国家卫生健康委员会

主办单位 人民卫生出版社

健康饮食

42 适合肿瘤患者食用的面食

约健康云课堂

46 降血脂要注意这些

中医养生

48 生吃、熟吃功效竟然还不一样——萝卜

50 海藻玉壶汤——痰瘀互结增生轻

孕产育儿

科学育儿

54 育儿要事月历

超级孕妈

60 心情加油站 别理我 烦着呢

62 孕期 X 线检查 是宝宝的“杀手”吗

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 齐佳惠
 新媒体编辑 赖玲 周婧 王洁静
 美术编辑 杨爽然
 医学顾问 殷大奎 胡大一 李舜伟 杨秉辉
 万承奎 洪昭光 赵霖 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 010-59787146
 发行部电话 010-59787146
 发行部传真 010-59787169
 新浪微博 <http://e.weibo.com/shyjk>
 编辑部邮箱 qijh@pmph.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 yanghy@pmph.com
 广告经营许可证 京朝市监广登字 20200003 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

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！