

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



2021.11  
总第254期

流感来袭

快拿走这些应对干货

如何挑选配方奶

速懂肠镜检查那些事儿

腰酸腿软缺肾气

栗子稀饭赛补剂

糖尿病患者

饮食有讲究

孕期湿疹不用抗过敏



## 应对糖尿病眼病 牢记这“四早”

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



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

2021.11 总第 254 期

## 专题

06 应对糖尿病眼病 牢记这“四早”



## 疾病保健

### 健康话题

12 从 HPV 到宫颈癌

14 流感来袭 快拿走这些应对干货

18 狂犬病其实比你想象的可怕

### 身体管理

21 说说崴脚——踝关节扭伤

24 不必谈“乳腺囊肿”色变

27 乳腺癌术后应该注意这些

30 胃痛、反酸、胃灼热 小心是这个

34 必须重视的“小毛病”——脂肪肝

# 膳食营养

## 健康饮食

36 心力衰竭患者饮食有讲究

## 食物秘密

40 这些食物真的没有“保质期”吗

43 糖尿病患者饮食有讲究

# 约健康云课堂

46 速懂肠镜检查那些事儿

# 中医养生

48 腰酸腿软缺肾气 栗子稀饭赛补剂——栗子

50 气乃生存之本 健康之基

# 孕产育儿

## 超级孕妈

54 孕期湿疹不用抗过敏

## 科学育儿

56 育儿要事月历

62 如何挑选配方奶

万方数据



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 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 [qjih@pmph.com](mailto:qjih@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](mailto: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](http://www.pmph.com) 出版物查询，在线购书

人卫医学网 [www.ipmph.com](http://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



人民卫生出版社

政务管理篇

定价: 25.00元

ISBN: 978-7-117-31654-5

学校篇

定价: 28.00元

ISBN: 978-7-117-31662-0

儿童青少年篇

定价: 30.00元

ISBN: 978-7-117-31702-3



医疗卫生篇

定价: 39.00元

ISBN: 978-7-117-31711-5

家长篇

定价: 35.00元

ISBN: 978-7-117-31712-2

# 儿童青少年近视防控丛书

儿童青少年近视已成为社会各界广泛关注的话题，习近平总书记对儿童青少年视力健康工作作出重要指示，强调“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来”。

本套丛书专为政府主管部门、学校、医疗卫生机构、家长和学生等近视防控工作的关键参与方而编写，共分为《政务管理篇》《学校篇》《医疗卫生篇》《家长篇》和《儿童青少年篇》。通过阅读这套丛书可以让家庭、学校、社会各方真正理解近视防控的重要性，充分了解爱眼、护眼知识，帮助孩子们养成良好的用眼行为习惯，发挥近视防控措施的最大效果。

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](http://www.pmph.com)

人卫医学网：[www.ipmph.com](http://www.ipmph.com)

天猫旗舰店：<http://rmws.tmall.com>

万方数据