

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

人卫约健康  
科普更靠谱儿



2021.02  
总第 245 期



这个癌症几乎仅有症状  
女性要特别注意

新型冠状病毒疫苗十问十答

心血管疾病患者  
怎样运动才安全

新手孕妈总是心理紧张  
该怎么办

过年的仪式感  
锦鲤年糕

冬季不可错过的鲜味  
冬笋

## 健身训练“营” 让增肌减脂变简单

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 CN11-4435/R 国际标准刊号 ISSN 1009-3613



# CONTENTS

2021.2 总第 245 期

## 专题

04 健身训练“营” 让增肌减脂变简单



## 疾病保健

### 疾病保健

- 12 新型冠状病毒疫苗十问十答
- 14 痛风急性发作 应该冷敷还是热敷
- 16 稳住血糖 从吃开始
- 19 心血管疾病患者怎样运动才安全

### 身体管理

- 22 带你了解X线检查
- 24 关于电动牙刷的四个常见问题
- 26 送给女人们的“大姨妈”应对宝典
- 32 这个癌症几乎没有症状 女性要特别注意

# 中医养生

- 34 透过表象看健康
- 38 清香消积滞 淡雅解心忧——茉莉花



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

# 约健康云课堂

- 40 想补钙 避免这样喝奶

# 孕产育儿

## 超级孕妈

- 42 新手孕妈总是心理紧张该怎么办
- 44 带你看剖宫产详解流程图

## 科学育儿

- 46 如何开始第一次母乳喂养
- 50 育儿要事月历

# 膳食营养

## 健康饮食

- 56 过年的仪式感 锦鲤年糕
- 60 冬季不可错过的鲜味 冬笋

## 食物秘密

- 62 关于吃橘子的6个真相

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](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



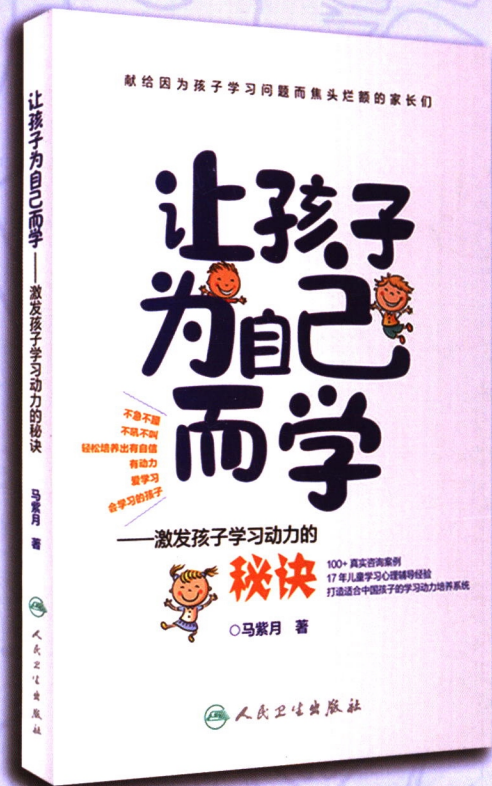
# 让孩子为自己而学

## ——激发孩子学习动力的秘诀

主编：马紫月

定价：49.90元

ISBN：978-7-117-30566-2



教了好多遍，孩子怎么还是学不会？

贪玩、磨蹭、注意力不集中……孩子的毛病怎么这么多？

别人的孩子都……我家孩子竞争不过别人怎么办？

孩子又要考试了，简直如临大敌！

孩子要是上不了好大学，就说明我没尽到为人父母的责任。

……

帮家长不急不躁、不吼不叫，轻松培养出有自信、有动力、爱学习、会学习的孩子。

100+真实咨询案例，17年儿童学习心理辅导经验，打造适合中国孩子的学习动力培养系统。

