

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



2021.04  
总第247期



减重容易维持难

教你怎样减重后不反弹

怎样帮孩子

实现电子产品自我管理

养鱼与养生

家庭饮食防癌攻略

过敏季 小心哮喘来袭

浅谈产后那些尴尬事儿

“痒”你千日的  
老年皮肤瘙痒症



## 守护星星的孩子 自闭症儿童的家庭照护

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 702

国内统一刊号 CN 11-4435/R

国际标准刊号 ISSN 1009-3613



# CONTENTS

2021.4 总第 247 期

## 专题

04 守护星星的孩子——自闭症儿童的家庭照护



## 疾病保健

### 健康话题

- 12 这些食物真的不能空腹食用吗
- 16 过敏季 小心哮喘来袭
- 18 减重容易维持难 教你怎样减重后不反弹
- 20 腰闪了怎么办 教您 8 个护腰小窍门

### 身体管理

- 23 小小崴脚莫疏忽 科学处理早康复
- 26 险些要命的疝气
- 28 查出桥本甲状腺炎 到底需不需要治疗
- 30 “痒”你千日的老年皮肤瘙痒症

# 孕产育儿

## 科学育儿

- 32 怎样帮孩子实现电子产品自我管理
- 38 育儿要事月历

## 超级孕妈

- 44 对孕期担心说“NO”
- 47 浅谈产后那些尴尬事儿

# 约健康云课堂

- 50 知“帕”不怕

# 膳食营养

## 食物秘密

- 52 复原乳是假牛奶吗

## 健康饮食

- 54 春日小清新——樱桃萝卜花
- 56 家庭饮食防癌攻略

# 中医养生

- 58 乳腺增生因气滞
- 60 养鱼与养生
- 62 让人“开心”又可解“海鲜毒”——紫苏



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  
徐光伟 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 010-59787146  
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 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





协和高龄二胎医生妈妈告诉您  
孕期好心情就是最好的胎教

# 心情好 孕才好

主编：贾秀梅,李旭培,马良坤  
定价：48.90元  
ISBN：978-7-117-30877-9

心理压力对妊娠乃至妊娠结果都会产生重要的影响，诸如引发畸胎瘤、流产等不良妊娠，也会提升孕期并发症、早产、产后抑郁的发生风险。女性在备孕以及怀孕期间，只注重身体调理是远远不够的，更需要重视心理健康。放松心情，是对身心健康的最大贡献，能促使包括生殖系统在内的身体各项机能正常。

从备孕期、孕早期、孕中期、孕晚期到新生儿期，女性朋友们容易在哪个阶段遇到什么影响心情的问题，出现什么心理状况，又该如何去应对？书中会逐一分析这些问题，并且从心理学以及妇产科学的角度给出应对的方案，希望在专家们的陪伴下，孕妈和宝宝开心度过这个专属的美好孕期！