

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



2021.06  
总第 249 期



QK2117822

胃病养得好吗

喝咖啡能减肥

小心加了“禁药”

腰痛到底该到哪个科室就诊

育儿要事月历

定期体检

十个妙招

你要了解这些事

帮你远离乳腺癌

## 呵护心灵的窗户 ——眼睛

定价/RMB 8.00元

ISSN 1009-3613



9 771009 361218

06

欢迎到当地邮局订阅  
邮发代号 2-702

国内统一刊号 CN11-4435/R

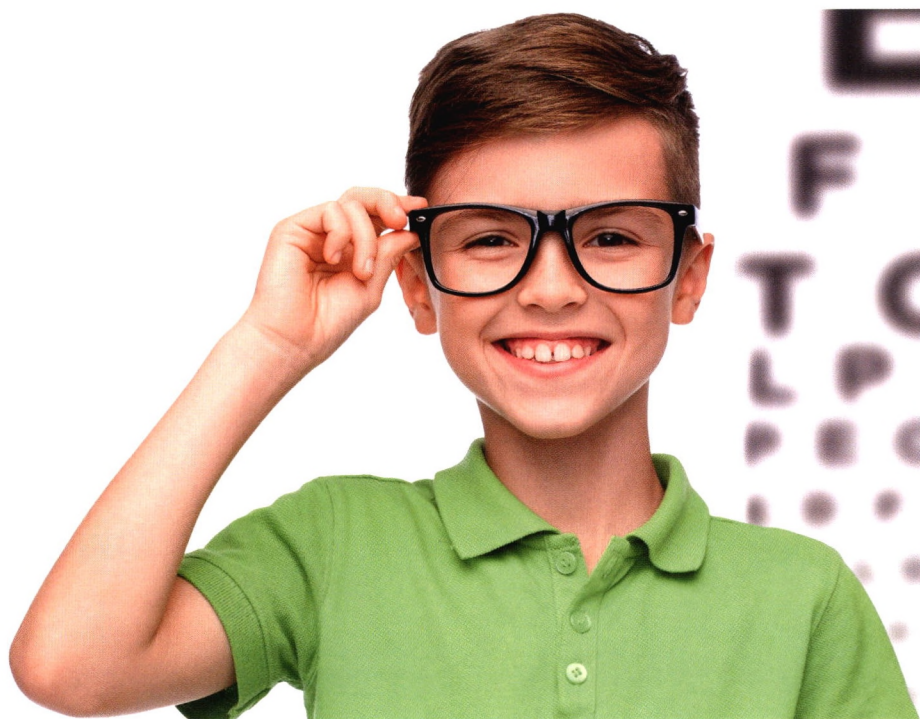
国际标准刊号 ISSN 1009-3613

# CONTENTS

2021.6 总第 249 期

## 专题

04 呵护心灵的窗户——眼睛



5

## 疾病保健

### 健康话题

- 10 胃病养得好吗
- 14 腰痛到底该到哪个科室就诊
- 18 定期体检 你要了解这些事
- 21 高度近视的人能不能做白内障手术

### 身体管理

- 24 不要小瞧了龋病
- 27 传说中的“蚯蚓腿”——下肢浅静脉曲张
- 30 十个妙招帮你远离乳腺癌



本刊图片合作网站:123RF

# 膳食营养

## 健康饮食

- 32 适合肿瘤患者的膳食食谱——匀浆膳
- 36 6类食材烹调前要焯水 绝大部分人却没焯对

## 食物秘密

- 39 喝咖啡能减肥 小心加了“禁药”

# 约健康云课堂

- 42 做了近视手术 视力还会下降吗

# 孕产育儿

## 超级孕妈

- 44 为什么孕期要让我吃这个药
- 46 心情加油站 不良情绪对胎儿的影响

## 科学育儿

- 48 给宝宝接种疫苗你需要了解这些
- 54 育儿要事月历

# 中医养生

- 60 柔润似春风 体虚人最宜的“祛风药”——防风
- 62 按摩脾俞穴 缓解劳累 改善暗淡肤色

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 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 010-59787146  
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

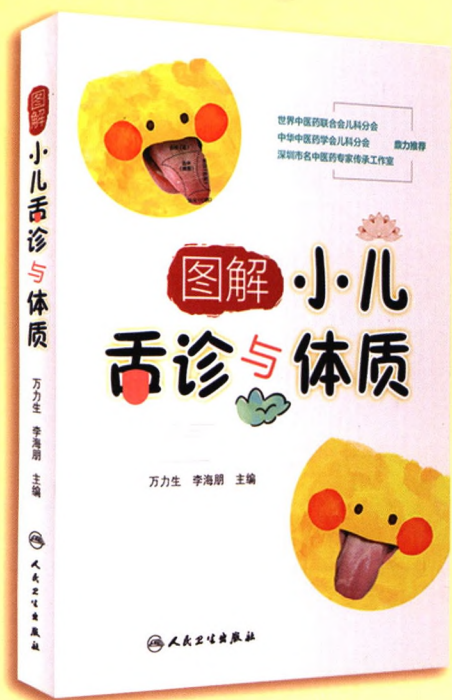
请作者保证所投稿件为原创、首发稿，一经采用，版权归本刊所有。本刊图片文字，未经授权，不得为任何目的、以任何形式或手段复制、翻印、传播，或以其他任何方式使用。

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 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



# 图解 小儿舌诊与体质

主编：万力生 李海朋

定价：49.80元

ISBN：978-7-117-31017-8

什么样的舌象才是健康的？您有没有仔细端详孩子的舌头？舌是健康的一面镜子，舌的异常可反应体内脏腑的病变，舌形、舌苔、舌色、舌态、舌下脉络都透露着身体的疾病征兆。本书共分为13章，手把手教会家长看舌，将看舌分为望舌神、望舌色、望舌形、望舌态、望舌下络脉、望舌苔、望苔色七步；告诉家长，不同的舌质、舌苔，分别代表宝宝哪里出了问题。同时，本书重点讲述了平和质（精力充沛）、气虚质（疲乏无力）、阳虚质（怕冷喜热）、阴虚质（咽干、便秘）、脾虚质（厌食、消瘦）、痰湿质（心宽体胖）、湿热质（急躁上火）、气郁质（忧郁敏感）、特禀质（遗传过敏）九种体质宝宝的舌象特征与调养。本书为作者30多年临床舌诊心得的总结，图文并茂，特点鲜明，实用价值高。宝宝小小舌头，揭露健康大秘密；掌握小儿舌诊，养出健康宝宝。



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