

健康让生活更美好

国家卫生  
人民



主管  
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



2021.07  
总第250期

走进认知症患者的精神世界

适合肿瘤患者的粥品

到底该选择物理防晒  
还是化学防晒

育儿要事月历

睡个好觉  
有个好身体

酒后的“除臭剂”  
——藿香



## 盘点8种不靠谱的 减肥方法

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

2021.7 总第 250 期

## 专题

06 盘点 8 种不靠谱的减肥方法



10

## 疾病保健

### 健康话题

- 12 低血糖比高血糖更可怕
- 15 走进认知症患者的精神世界
- 18 如何安排乳腺癌筛查
- 21 洁面及护肤产品 你选对了吗
- 24 到底该选择物理防晒还是化学防晒
- 26 子宫内膜增厚严重吗

### 身体管理

- 28 颈椎微创术后该如何康复
- 32 合理运动 有讲究
- 35 睡个好觉 有个好身体

# 膳食营养

## 食物秘密

38 摄入胆固醇越少越好吗 事实并非如此

## 健康饮食

40 适合肿瘤患者的粥品

# 约健康云课堂

44 帮你正确认识帕金森病

# 中医养生

46 酒后的“除臭剂”——藿香  
48 消渴方——滋阴降火除消渴

# 孕产育儿

## 科学育儿

50 养成良好卫生习惯 从小做起  
54 育儿要事月历

## 超级孕妈

60 关于13价肺炎疫苗 你需要知道这些  
62 心情加油站 合理运动 助益好孕



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 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 010-59787146  
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 [qjjh@pmph.com](mailto:qjjh@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  
人卫教育网 [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



# 中医调养方 妇科病

主编·殷燕云  
定价·48.00元  
ISBN·978-7-117-31103-8

古今中医名家经验，经典方剂37首、特色中成药37个、单方验方37个、食疗方40个，病例佐证，趣味故事。

本书精选中医治疗效果良好的妇科常见疾病——痛经、功能失调性子宫出血、不孕症、先兆流产、带下病，讲解清晰，汇集古今中医名家经验，贯通中西，通俗易懂，既有方剂，也有药物，既有食膳，也有护理，在介绍的同时，还提供病例佐证、趣味故事，从而方便读者全面了解、对照选择。

本书重点讲解古今中医名家经验，包含经典方剂37首、特色中成药37个、单方验方37个、食疗方40个。全书文字精练，通俗易懂，所选方剂简便实用。