



封面人物: 梅婷

封面提供: 徐晓

### 本刊·特约医学顾问

吴阶平	殷大奎	王陇德	钟南山
陈君石	白书忠	杨 镜	刘克玲
吴孟超	陈灏珠	杨秉辉	洪昭光
庄 辉	沈镇宙	侯培森	李 枫
胡大一	刘力生	向红丁	贾伟平
杨月欣	翟凤英	陈春明	赵 霖
郝希山	徐光炜	储大同	蒋国梁
郭应禄	王一飞	张元芳	陈香美
邱德凯	萧树东	郎景和	支修益
陈凯先	季萸林	李舜伟	肖泽萍
曾溢滔	胡亚美	邵玉芬	苏 敏
张金哲	张涤生	蔡 威	邱蔚六
顾玉东	徐建光	周良辅	凌 峰
何梦乔	李宏为	范关雄	俞卓伟
虞坚尔	冯 运	范建高	瞿 瑶
蔡东联	刘志民	杜文民	蒋一方
陆金根	房 敏	王灵台	奚九一
王乐民	曹谊林	蔡美琴	吴 毅

(排名不分先后)

### 健康聚焦 有新闻 有观点

#### 健康时话

5 养生保健说成语 章 秀

#### 特别关注

6 该信谁,什么才是正确的养生之道 陈 诚

#### 调查专访

8 既常见又凶险的“脑卒中”  
一个人与一个家庭遇到的灾难 王有国

9 中风预防的十个提醒 王有国

#### 专家观点

10 星星点灯,夏季失眠在悄悄流行 施 明

12 空调房里手脚凉、膝盖寒的人 兰正芝

13 让你人老腿不老的踮脚运动 郝 义

13 正确劳作姿势可防损伤 周厚斌

### 性与心理 重关怀 重调适

#### 心理把脉

14 怎样克服初入职场者的流行病 寒 沁

15 考生考后的心理疏导很重要 子 诚

16 “赛后综合征”你有吗 郝 红

#### 两性内参

16 婚后,避孕之路  
怎么就这么曲曲折折 连孝华

#### 我的故事

18 孩子真假父亲指认背后的故事 潇 东

#### 健康成长

20 专家呼吁:  
“独二代”教育问题不可忽视 小 蒂

20 “母鸡妈妈”的问题在哪里 史 宇

21 美国幼儿园鼓励孩子淘气 管 倩

### 生活保健 讲实用 讲服务

#### 饮食营养

22 凉拌素菜,吃出夏日好胃口 颜士州

23 向广州人“取经”,夏季怎么吃“清凉” 宸 尘

23 “懒人汤”虽然美味却不营养 子 刚

24 安度盛夏,养心佳肴不可少 阎 群

25 女性延缓衰老的饮食主张 兰政文

25 纠正啤酒的三大错误说法 范 岛

#### 生活医学

26 粗粮牛奶同吃影响钙吸收

26 用碳酸饮料调酒醉得更快

26 “空调感冒”别喝藿香正气水

26 手脚爱出汗需健脾祛湿

27 胖人测血压选大号血压计

27 驱蚊产品叠加使用有危害

27 炎夏“自然降温”有妙招

27 家用净水器三个月最好换芯

#### 居家环保

28 一次性生活用品  
如何安全识别、如何健康使用 董金狮

#### 美丽主张

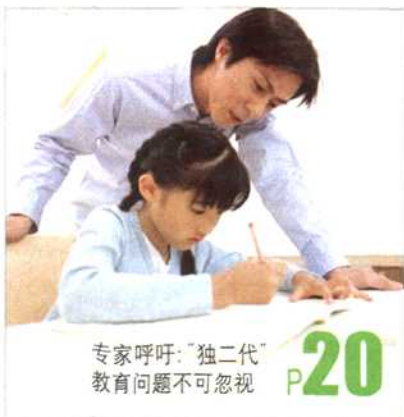
30 功能性水肿的中医自疗法 闻 慧

30 品质生活“健康秀”:  
洗药浴、喝养生茶 尹学兵

31 女性夏季如何美足 肖 芸

#### 健康书摘

32 职场中的一面幸福镜子 冬 云



专家呼吁:“独二代”  
教育问题不可忽视

P20



急性乙肝和慢性乙肝有何区别

P48



向广州人“取经”,  
夏季怎么吃“清凉”

P23



# 让您和家人享有健康生活

主管 上海市卫生局 主办 上海市医学会 编辑出版 《自我保健》杂志社

# 自我保健

ZIWO BAOJIAN

1995年创刊(每月6日出版)  
(总第147期)2010年8月号

## 预防有道 传知识 传方法

### 男性健康

- 34 职场男性减压“锦囊” 刘元山  
35 中医调理白领七大亚健康问题 肖子诚

### 女性三期

- 36 白领女性30岁之前防甲减, 35岁之后防甲亢 郭倩  
37 女性经期偏头痛的自我疗法 尹学兵  
38 老姐妹们的漏尿痼疾被彻底治愈了 尹学兵  
60 缺少雌激素会导致多种妇科病 留绿  
61 女性度夏如何远离霉菌性阴道炎 季玉光

### 老年保健

- 40 为什么老人对“七十三、八十四”这么忌讳 张洪军  
40 中老年人需要掌握的健身小知识 激滢  
41 适合中老年人的“闭目养生法” 张正修  
42 喜怒哀乐与健康息息相关 吕斌  
42 这些身体信号提醒你改善营养状况 王炎

### 慢病管理

- 44 病程五年以上, 专科定期检查可有效控制糖尿病视网膜病变 荣翱  
45 准确验光三步走 肖子诚

## 谈病问诊 谈疾病 谈用药

### 特色中医

- 46 盗汗、自汗、手汗…… 中医教你认识不同的“汗症” 范征吟  
47 中医解说夏季人体出汗 吕致远

### 每月专题

- 48 看懂乙肝化验单并不难 郑亚江  
48 急性乙肝和慢性乙肝有何区别 曹成龙  
49 慢性乙肝治疗抗病毒是关键 王明

- 50 白内障认识的五大误区 罗明  
50 做耳聪目明的老人应该注意 张正修  
51 胃肠炎、偏头痛 原来都是青光眼“闹”的 李芊

### 康复护理

- 52 股骨头坏死的健康管理 患者如何进行康复锻炼 臧洪敏  
53 中西医结合“老烂脚”显神效 王小平

### 诊疗技术

- 54 苦了十多年, 我的脸终于不痛了 尹学兵  
55 治疗前列腺增生 适合高危患者的等离子双极电切术 梁国庆

### 聪明用药

- 56 乳腺癌患者为何需内分泌治疗 沈坤坤  
57 放化疗时该知道的和该做的 陈佳艺

### 聪明用药

- 58 夏天, 冰箱存药有讲究 常怡勇  
59 “人丹”和“仁丹”是同一种药吗 卫远山  
59 眼病也需要先确诊, 再用药 尚传



## 招聘启事

**文字编辑:** 2名, 相关专业, 较强文字与社会活动能力, 有报刊工作经验和医学、外语、计算机相关专业背景者优先。

**广告主管:** 1名, 负责本刊广告客户的市场拓展、团队建设和管理工作, 3年以上广告公司及媒体销售的相关工作经验, 具有客户资源和广泛的社会关系者优先录用。

**活动项目主管:** 2名, 本科以上, 能外省市出差, 具有项目管理、团队协调能力, 能文案策划, 有外语背景者优先。

**咨询医师:** 2名, 中级以上职称, 专业工作10年以上, 熟悉上海各大医院医疗特色, 能适应两班制工作, 有电脑基础者优先。

应聘以上职位, 请将本人简历、有关证明材料、作品复印件及近照一张(注明岗位), 寄至上海市西藏路658弄8号1203室《自我保健》杂志社人事邮收, 邮编: 200040, 电子邮箱: ziwobaojian\_sh@126.com



## 编委会

**主任** 刘俊  
**副主任** 王龙兴 徐建光 周海洋  
彭靖 韩慰军 陈建平  
胡锦涛 颜世洁

## 刊社

**主编** 张明岛  
**执行主编** 王震

## 编辑部

**发稿编辑** 钱静庄 雨辰  
陈诚 浦茵  
尹学兵 管倩 桂岚  
**流程编辑** 谢珺 许永萍  
**美术编辑** 唐天汉

**社址** 上海市西藏路658弄8号1203室  
**邮政编码** 200040  
**总机** (021)62581553  
**总编办** (021)62581563-1015  
**编辑部** (021)62581563-1005  
**发行部** (021)62581563-1008  
**广告部** (021)62581563-1005  
**传真** (021)62581563-1022  
**电子邮箱** ziwobaojian@sina.com  
ziwobaojian\_sh@126.com

广告经营许可证 3100620080012

**国内发行** 上海市报刊发行局  
**国内订阅** 全国各地邮局  
**邮发代号** 4-595  
**国外发行** 中国国际图书贸易总公司  
(北京399信箱)  
**国内统一连续出版物号** CN 31-1753/R  
**国际标准连续出版物号** ISSN 1008-0430  
**售价** 人民币5.00元  
**印刷** 上海铁路印刷有限公司

**敬告本刊读者、作者**  
☆本刊凡有印刷装订质量问题, 请直接寄至: 上海市西藏路658弄8号1203室《自我保健》杂志社调换, 邮编200040  
☆稿件从发表日起, 其专有出版权(杂志原本、选编本、电子版)即归《自我保健》杂志社所有, 不得转载。  
☆本刊来稿一律不退, 敬请作者自留底稿, 从稿件投往本刊之日起, 三个月内不见采用通知, 方可另行处理。  
☆本刊作者文责自负, 对于侵犯他人版权及其他权利的文字、图片稿件, 《自我保健》杂志社概不承担任何连带责任。  
☆本刊选用或转载的文章、图片, 均将按照约定向作者支付稿酬, 如在三个月内未能准时收到稿酬者, 请作者速与本刊编辑部联系。