

SELF CARE

活得更健康·活得更快乐·活得更长寿

自我保健

24 小时咨询服务
选对专家找对科
021-62536610
全家版
健康传播 健康服务 健康推送
阅读+体验

荣获国家期刊奖 财富健康

www.self-care.cn

国内统一连续出版物号: CN 31-1753JR 邮局订阅代号: 4-595
月刊定价: 人民币8元 出版: 《自我保健》杂志社



面对过载信息，
如何快净生活

本刊读者与专家年会议题

微信信息会成瘾



微信扫一扫，
健康尽在掌握！

严寒沸腾 无辣不欢
不用调味料 味道一样美

误诊、漏诊是世界性医学难题
规避求医风险 我们还能做些什么

春运远离“火车病”
哪些患者上火车前要做准备

道理向左，孩子向右
为什么越讲道理，孩子越不听话



健康有约 | 吃出健康 | 时令保健 | 聪明医疗 | 心灵关系 | 特别关注 | 身体美学

ISSN 1008-0430 01
9 771008 043009

总第200期
全年订价: 人民币96.00元
2015·01月刊

目录

让您和家人享有健康生活
Let your family and you enjoy your healthy life

2015年01月刊·每月6日出版

(总第200期) 1995年创刊

Contents

健康有约

- 04 “电子雾”会偷袭健康
- 04 睡眠时间影响寿命
- 04 慢病人群如厕4个提醒
- 05 肥胖, 已成为凶险慢病高危因素
- 06 比滋补, 土鳖不输虫草
- 06 可乐伤害在于过量饮用
- 06 水烧开后的3分钟里有健康学问
- 07 泼开水事件与“自我教育”的缺失
- 08 四成小糖友, 发现太晚了
- 08 湿疹反复发作, 试试中医调理肝胆
- 08 并不少见的大腿外侧神经痛
- 09 孩子名校游的路上, 也说启蒙教育



010

本刊读者与专家年会议题:

微信息会成瘾

面对过载信息, 如何快净生活



封面报道

- 10 本刊读者与专家年会议题:
微信息会成瘾
面对过载信息, 如何快净生活

特别关注

- 16 高血压日益低龄化
定期自测血压, 不只是中老年人的事
- 17 高血压, 认知障碍的“信号灯”
- 18 误诊、漏诊是世界性医学难题
规避求医风险 我们还能做些什么
- 20 网络心理咨询市场火爆
专家: 不靠谱的咨询, 会让你更受伤



026

吃出健康

- 22 严寒沸腾 无辣不欢
- 24 预防老年人营养不良
一日三餐搭配好
- 26 腊八蒜 调理养生功效卓
- 27 大蒜养生新吃法: 酱腌、泡酒、油炒
- 28 拒绝高盐、高糖的时尚厨房
不用调味料 味道一样美
- 30 判定果蔬“肮脏”谁说了算
回避高农残有“窍门”
- 31 方法吃对 减少农残摄入

时令保健

- 32 小寒 大寒 养心养肺养脾胃
- 34 50年的推广: 问耆眼保健操
- 36 跟着国医大师 学学古人的自我保健
- 38 美国“托老所”给我们的健康启示
- 39 老年人闻香养身 从佩戴香囊开始

- 40 “冷”运动好处虽多, 却非人人适宜
找到适合你的“冷”运动
- 42 鞋子别穿错 做什么运动穿什么鞋

聪明医疗

- 46 春运远离“火车病”
哪些患者上火车前要做准备
- 47 火车上, 一日三餐怎么吃
- 48 慢阻肺 寒冬高发季
时刻关注肺功能状况
- 49 一走路就气喘
查查肺泡是否长“老茧”
- 50 心脏与心理“牵手”
胡大一的二合一“双心门诊”
- 51 心内科门诊档案:
躲猫猫的“心外症状”
- 52 房颤患者防治卒中有了“新技术”
“左心耳封堵术”登录我国

• 登陆新浪微博, 编写您所关注的健康内容@自我保健杂志。
• 编写您所关注的健康内容, 发送至self_care@126.com。

贴心叮咛: 每月刊物均通过邮局投递。邮寄期为10~15个工作日。若您在当月20号前未收到当期杂志, 请于当月20号后联系我们。电话: 4006-330-882



合作支持
中国健康促进与教育协会
中国医师协会

编委、顾问、专家

编委会

主任：徐建光 王龙兴
副主任：颜世洁 谭鸣 张勤
常务副主任：王震

高级顾问（排名不分先后）

蔡国卫 殷大奎 王陇德 王家骥 金大鹏 孔灵芝 白书忠 刘克玲 王克安 何界生
侯培森 李立明 李明 于小冬 周海洋 韩慰军 蔡威 肖泽萍 王磐石 郑锦
李忠阳 吴凡 彭靖 胡锦涛 丁强 俞卓伟 郭小毛 徐丛剑 孙兴华 黄国英
姜宗来 朱正纲 李卫平 王兴鹏 贾伟平 吴皓 张志愿 高文 于广军 刘锦纷
方勇 秦环龙 王乐民 刘中民 严世芸 肖臻 周华 房敏 虞塞尔 费青

专家委员会（排名不分先后）

吴孟超 钟南山 陈君石 陈可冀 陈灏珠 周良辅 沈自尹 汤钊猷 项坤三 傅华
陈春明 赵仲龙 洪昭光 杨秉辉 李枫 郭冀珍 胡大一 徐光纬 支修益 刘力生
杨幼焕 王焯峰 杨月欣 翟凤英 朗景和 向红丁 曾光 纪小龙 刘玄重 瞿瑶
孙树侠 范志红 于康 唐登华 杨凤池 周玉杰 邓小虹 何丽 胡邓 李可基
马长生 马辛 唐学东 徐凤芹 于欣 郑毅 王一飞 张元芳 郭俊生 蔡东联
蔡美琴 孙建琴 邱德凯 沈镇宙 邵玉芬 顾玉东 范建高 蒋一方 钮文异 金玮

- 54 看病择医：大牌专家好还是副主任医师就行
- 55 找中医看病，是一件特别讲技巧的事
- 56 放血疗法你信吗
- 58 鼻炎、胃痛、耳鸣……颈椎有病，爱玩“变脸”
- 60 从急性到稳定，退化治疗三步走 中医多管齐下，为关节退化“减速”
- 62 检查频率、时间都有讲究 科学完整的产检呵护健康宝宝
- 63 保暖、喂养、沐浴、防感染 宝宝人生第一关 新手父母第一课
- 64 低能超声波精准“狙击”肌瘤
- 66 药物过敏，也有“潜伏期”
- 66 吃止痛药时，要勤测血压
- 66 服中药后，吃甜食易伤脾
- 67 降压药很怕咸，肠胃药多忌酸
- 67 药物错遇食物，或变毒物
- 68 老人用药，留份清单给家人
- 68 体检前是否停药，根据体检目的而定
- 68 男科病，为何能用妇科药



- 69 儿童药物中毒大多发生在家中 儿童用药安全六条“安全警示线”

心灵关系

- 70 有了能力却丢了动力 我对工作越来越没有激情
- 71 年终职场四种不适，如何应对
- 72 血拼购物背后的“心理秘密”
- 74 有爱未必会甜蜜，是什么在作怪 幸福婚姻不是“盯”出来的
- 76 子女异地求学、工作、安家 “中年空巢”父母的心里失落
- 78 道理向左，孩子向右 为什么越讲道理，孩子越不听话
- 80 防治慢病推广心理处方

主管：上海市卫生和计划生育委员会
主办：上海市医学会
编辑出版：《自我保健》杂志编辑部
总机：(021) 62581553
传真：(021) 62581563-1022
邮箱：ziwobaojiantg@sina.com (投稿)
ziwobaojian@sina.cn

名誉主编 徐建光 王龙兴
主编 张勤
执行主编 王震
副主编 钱静庄 李明 (特邀)
主编助理 杨玉英

编辑部 (021) 62581563
(010) 56289368

责任编辑 郑焱
编辑记者 王伟立 林蔚雯 王梓 陈晓雪 尹学兵 赵红岩
设计部 (021) 62581563-1005
美术编辑 柴红娟 唐豆

市场部 (021) 62581563-1008
负责人 郑欣倩 叶枫 (兼)
项目部 (021) 62581553-1008
负责人 刘燕 王恺平

发行范围 公开发行
国内发行 上海市报刊发行局
国外发行 中国国际贸易总公司 (北京邮政399信箱)
国内统一连续出版物号 CN31-1753/R
国际标准连续出版物号 ISSN 1008-0430
国内订阅 全国各地邮局 (邮发代号：4-595)
国内零售 全国各地邮局报刊门市部和其它书报亭
国内邮购 4006-330-882



《自我保健》——上海健康城市建设指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设，上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市 (2012-2014) 行动计划中，爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位，组建各类健康自我管理小组。《自我保健》作为指定杂志媒体，邀您与健康自我管理同行。

敬告本刊读者、作者

- 期刊凡有印刷装订质量问题，请直接寄至：上海市西康路600弄1号1603室《自我保健》杂志社调换。邮编200040
- 稿件从发表日起，其专有版权 (杂志原本、选编本版权) 即归《自我保健》杂志社所有，不得侵犯。
- 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，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》杂志社不承担任何连带责任。
- 本刊选用或转载的文章、图片，都将按照规定向作者支付稿酬，如在三个月内没能准时收到稿酬者，请作者速与本刊编辑部联系。

通讯地址：

上海《自我保健》杂志社有限公司
上海市静安区西康路600弄1号1603室 邮编：200040
常年法律顾问：汪石如律师 (汪石如律师事务所)
广告许可证号：3100620080012
印刷：常熟市双乐彩印包装有限公司



卡依之珍稀果汁

KAIZ RARE JUICE



珍

2015

Happy New Year!

果汁 真好运

