

活得更健康·活得更快乐·活得更长寿

SELF CARE

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

www.self-care.cn

荣获国家期刊奖 财富健康

国内统一连续出版物号: CN 31-1753JR 邮局订刊代号: 4-595

月刊定价: 人民币8元 出版: 《自我保健》杂志社



骨科专家释疑 颈肩腰好难受 —— 大多数颈肩腰腿痛 其实是生活方式病



微信扫一扫,
健康尽在掌握!

夏日吃“苦” 胜似进补
食物真的可吃出“药效”

女性为何“天一热头就痛”
心血管病患者 腹痛警惕“肠中风”

六成儿童伤害发生在家中
京沪专家教你选购儿童家具

央视特约心理专家杨凤池“爆料”
习惯性离婚比习惯性流产更可怕



总第206期
全年订价: 人民币96.00元
2015·07月刊

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

目录

让您和家人享有健康生活

Let your family and you enjoy your healthy life

2015年07月刊·每月6日出版

(总第206期) 1995年创刊

Contents

健康有约

- 04 新非典来势汹汹, 必须知道的躲闪知识
- 04 看手机时间长了, 眼睛为啥会干涩
- 04 夏天烫伤处理, 方法要对
- 05 医患关系是一种特殊的“亲密关系”
- 06 牙齿松动, 是否就应该拔除
- 06 儿科医生告诉你, 怎样带孩子看病
- 06 年纪轻轻, 为什么也会肌肉萎缩
- 07 有开心的父母, 才有快乐的孩子
- 08 鼻涕时常带血, 不能大意
- 08 吸脂手术有风险, 塑形减肥不盲从
- 08 血脂检查需要注意哪些
- 09 老病号或许更长寿, 这是为什么

封面报道

- 10 骨科专家释疑 ——
颈肩腰 好难受
大多数颈肩腰腿痛 其实是生活方式病

特别关注

- 16 院士专家圆桌会议共商脂肪肝防治策略
脂肪肝正在侵害超重肥胖儿童
- 18 你知道吗, 滥用灯光会伤及健康
低碳时代: 光成了另一种污染源
- 19 另一种PM2.5
难以察觉的城市臭氧污染
- 20 炎炎夏日, 教你找到健康饮用水



024



010



骨科专家释疑 ——

颈肩腰 好难受

大多数颈肩腰腿痛 其实是生活方式病

吃出健康

- 22 夏日吃“苦” 胜似进补
- 24 倾听身体的“喜好倾诉”
肿瘤患者的夏季饮食
- 25 中医主张: 忌口忌对 事半功倍
- 26 著名营养专家赵霖教授:
食物真的可吃出“药效”
- 27 五招消除 老年人营养摄取障碍
- 28 “有机国药”滋补品是怎样炼出来的
寿仙谷药业的三套“真功夫”
- 30 夏季谨防细菌性中毒

养生保健

- 32 小暑 大暑
增咸减甘忌大汗 养心调神防过劳
- 34 汗从哪里出, 病就从哪里来吗
- 35 有烂苹果味的“酸汗”, 留心血糖异常
- 36 女人血虚, 怎样补血见效快
- 37 冬病夏治 消除病根

- 38 六成儿童伤害发生在家中
京沪专家教你选购儿童家具
- 39 衣物防皱剂里的健康隐患
- 40 老年斑: 隐藏健康风险
- 41 年纪大了, 头发白了, 你会染吗

聪明医疗

- 42 社区医院比三甲医院效果更好
上海继续创建慢病社区管理模式
- 44 女性为何“天一热头就痛”
- 45 头昏、头晕、眩晕不是一回事
- 46 心血管病患者 腹痛警惕“肠中风”
- 47 老人频繁咳嗽 拉响心衰警报
- 48 治疗小儿“夏季热” 中医中药有奇效
- 49 选药, 先了解咳嗽背后的原因
- 50 一遇高温潮湿, 它就蠢蠢欲动
脚湿气之忧 足癣之患 可有解方
- 52 新医疗, 上海市民健康大讲堂:
认识医疗科技尖端“神器”

• 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）

桑国卫 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 孙兴怀 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 虞坚尔 费苛

专家委员会（排名不分先后）

吴孟超 钟南山 陈君石 陈可冀 陈潞珠 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 徐光伟 支修益 刘力生
杨功焕 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 沈锁宙 邵玉芬 顾玉东 范建高 蒋一方 钮文异 金玮

- 54 中医解答世界医学难题：
重症肌无力并非绝症
- 56 夏季腹泻，试试“以菌制菌”
- 56 泪道眼病，点眼药与其他眼病有区别
- 56 第一时间识别精神药物副作用
- 57 儿童安全用药提醒
- 58 胃动力药宜在饭前半小时服用
- 58 心血管病服用阿司匹林有讲究
- 58 降压试试“阶梯用药法”
- 59 谁影响磺胺类降糖药疗效
- 59 老年人使用沙星类抗生素应遵医嘱



072

心灵关系

- 60 父母怎样给孩子“点赞”
不论辈分的平视观点案例解析
- 62 夫妻盲目信任为何也会变成灾难
- 63 婚姻的信任：鸽子飞出去还会回来吗
- 64 央视特约心理专家杨凤池“爆料”
习惯性离婚比习惯性流产更可怕
- 65 杨凤池教授的婚姻故事
重口味遇上淡口味
- 66 你信吗 快乐就是生产力
- 67 好心态 治愈职场浮躁病
- 68 噩梦，为什么会吞噬你的健康

身体美学

- 70 苦夏不苦，试试刮痧排毒养颜
- 72 玩转白领瑜伽球
解决办公室腰腿酸痛
- 74 中医疗效反对太胖太瘦：
胖人瘦人不同体质的调养方法
- 75 夏季空调病的艾灸治疗：
用“三伏灸”治“寒包火”
- 76 另一种眼袋叫“卧蚕”
祛除眼袋：手术前的美丽辨别
- 77 洗脸是个技术活
- 78 让你自信的身体美学：
首尔美女炼成的那一刻
- 79 居家炼腰术，克服“水桶腰”
- 80 天热了，也给心脏“消消暑”



《自我保健》——上海健康城市建设指定杂志合作媒体

上海市建设健康城市2015-2017年行动计划实施期间，市爱卫会（健促委）将全面倡导“科学健身、控制烟草、食品安全、正确就医、清洁环境”五大市民行动，进一步加强市民自我健康管理小组建设和健康知识环境建设。《自我保健》作为指定杂志合作媒体，邀您行动起来，与健康结伴。

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，其专有出版权（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。

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 王梓 王伟立 林蔚雯

赵红岩 尹学兵（兼）

设计部 (021) 62581563-1005

美术编辑 柴红娟

市场部 (021) 62581563-1008

负责人 郑欣倩 陈晓雪

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

国外发行订阅代号 中国国际图书贸易总公司

(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

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

