

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 财富优生活

www.self-care.cn

国内统一连续出版物号: CN 31-1753/R 邮局订阅读代号: 4-595

月刊定价: 人民币8元 出版: 《自我保健》杂志社

高温渐进, 最适合喝蔬菜汤
赶走考前紧张情绪的五种饮食

“宵夜党”谨防高血脂
带你走近神奇的“点穴减肥”

《爸爸去哪儿》热播
四种父子关系, 各有各的问题

科学家首次证实 运动能让人远离癌症
稳定斑块可以试试中医



微信扫一扫,
健康尽在掌握!

都市失眠人 天涯问解方

专家为睡眠障碍患者答疑



7月24日, 世界自我保健日主题: 自我保健·受益终身

父母必读 | 吃出健康 | 时令保健 | 聪明医疗 | 心灵关系 | 当月话题 | 身体美学



总第217期
全年订价: 人民币96.00元
2016·6月刊

目录

让您和家人享有健康生活

Let your family and you enjoy your healthy life

2016年6月刊·每月6日出版

(总第217期) 1995年创刊

Contents

问健康·专栏

- 04 游泳时耳朵进水该咋办
- 04 男性阳痿, 首先要找出病因
- 04 贫血, 口服铁补充剂有效吗
- 05 与压力处理不当有关的疾病
- 06 查出尿酸偏高, 要治疗吗
- 06 宝宝头发枯黄, 慎用护发素
- 06 吃香蕉有降压效果吗
- 07 头痛为什么偏偏缠着女性

封面报道

- 08 都市失眠人 天涯问解方
专家为睡眠障碍患者答疑

当月话题

- 14 “宵夜党” 谨防高血脂
- 15 疯狂大排档里的危机
噪音伤心伤脑 烟雾诱发癌症
- 16 梅雨季来了 学点“防霉” 养生术
- 17 冷热变化易感冒 心脑血管病居榜首
影响健康的“气象病”
- 18 科学家首次证实 运动能让人远离癌症
- 20 稳定斑块可以试试中医

吃出健康

- 22 夏季凉拌菜, 好吃又开胃
- 23 高温渐进, 最适合喝蔬菜汤
- 24 健康过端午, 放心吃粽子
- 26 考前盲目恶补、加餐不可取
- 27 赶走考前紧张情绪的五种饮食

27



• 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。



08



都市失眠人 天涯问解方

专家为睡眠障碍患者答疑

- 28 孩子喂养谁说了算
火星撞地球, 新旧育儿观大碰撞
- 29 小时候不讲究, 还不是长得好好的
如何看待老人的这些话
- 30 出生缺陷“警钟”长鸣
营养防护, 备孕的第一选择
- 32 盐会让血压变得敏感
高钾低钠的饮食之选
- 34 牛奶喝多了 会增加尿钙排泄
- 35 长高旺季, 如何为孩子挑好奶
- 36 功能性饮料“名大过实”
- 37 喝热水逼不出多年寒气
夏季重在养阳, 而非驱寒
- 38 别忽略味道奇怪的养生素食
- 39 夏季吃西红柿3禁忌
- 43 孩子5岁还在尿床
赶快去“排尿异常门诊”查原因
- 44 预防脑血管病 暑天也不能懈怠
- 45 血压家庭自测
体位、时间、频率都有讲究
- 46 “冬病夏治”重在调理
中医三伏帖、三伏针、三伏灸介绍
- 48 骨刺不是真有“刺”
骨刺本身不痛, 炎症才是疼痛“元凶”
- 49 不能跷二郎腿了 临床上的臀肌挛缩症
- 50 梦境里的健康“密码”
好梦、噩梦与身体五脏关系
- 51 有些病是自己盼来的
- 52 消融手术, 如何冻死坏肿瘤
- 53 医院核医学科到底看啥病
- 54 服降压药, 为何经常口干
- 54 吸烟让抗哮喘药药效“打折”
- 54 入夏血糖会波动 须调整用药
- 55 抗菌药应用有规范 感冒发烧别滥用
- 55 老人长期服用阿司匹林应注意啥
- 56 中国药学会告诉你“儿童用药安全”

聪明医疗·问药与药疗

- 40 沪上眼科专家共话:
老年人五大致盲眼病
- 42 仅半数女性每年做妇科检查
妇科检查, 你问我答

贴心叮嘱: 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 孙兴华 黄国英
姜宗来 吴正纲 李卫平 王兴鹏 贾伟平 吴皓 张志愿 高文 于广军 刘锦芬
方勇 秦环龙 王乐民 刘中民 严世芸 肖臻 周华 房敏 虞坚尔 费奇

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 文修益 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 翟瑶
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 张建琴 邱德凯 沈镇宙 邵玉芬 顾玉东 范建高 蒋一方 钮文异 金玮

- 56 止咳糖浆不是零食，不能当糖水喝
- 56 男性脱发药 女性不宜用
- 57 老人用药，把好身心、代谢“四道关”
- 57 胃病用药“四时五类”要对应

心灵关系

- 58 职场敏感话题
兼职不仅是为打两份工
- 59 换岗换工作
换不出职场人际关系
- 60 为何不幸的童年
成就了他们卓越的未来
- 61 3岁前的经历
将会缓慢释放在整个人生
- 62 20、30、40 不同年龄层的男性
如何减轻心理重压
- 64 《爸爸去哪儿》热播
四种父子关系，各有各的问题
- 65 父亲，是孩子丈量世界的一把尺
- 66 孩子应该这样教，从大脑开始
犹太人的“教子三宝”
- 67 孩子“会来事”，并非情商高
- 68 会相处的夫妻 根在“慧”字上

66



- 69 感情戒断 再婚前的心理必修课

时令保健

- 70 上海第十一届养老展上有答案
快乐，是一切养老服务的出发点
- 71 环境自然，生活安泰
长寿基因多存在于农村老人身上
- 72 游泳季来了，畅泳需防“游泳病”
- 73 女性的腰窝与肾虚无关

身体美学

- 74 带你走近神奇的“点穴减肥”
- 76 橘皮爬上身 瘦了也不敢露
- 77 夏季，激光脱毛前你应该知道的
- 78 黄渍牙、四环素牙
对症选择洁牙美容术
- 79 激光祛斑，你有这些误区吗
- 80 膀胱为什么会出现“多动症”



《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》杂志社概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 陈跃 王月华
赵红岩 邓媚娟 (兼)
设计部 (021) 62581563-1005
美术编辑 周敏

市场部 (021) 62581563-1008
郑欣倩 (负责人) 杨丽娜
项目部 (021) 62581553-1008
刘燕 (负责人) 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



天台温泉山庄



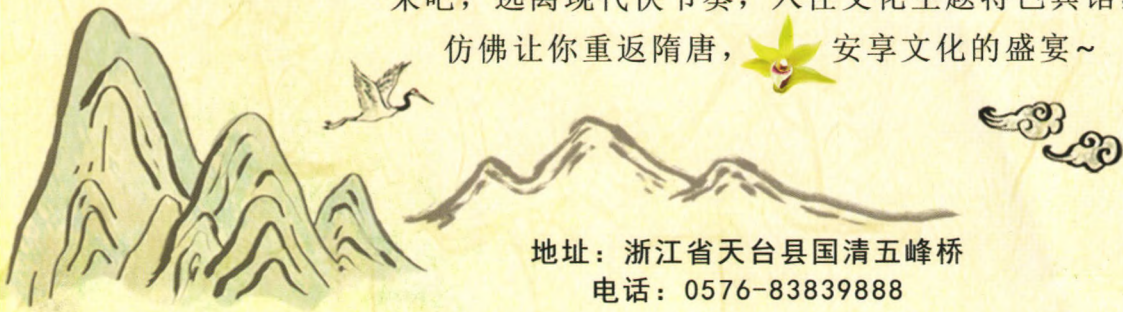
访 品 泡 观 做
 仙 仙 仙 仙 仙
 山 草 泉 鹤 人



天台温泉山庄，

是一家集休闲度假、旅游观光和商务接待于一体的综合性涉外准五星酒店。
小憩于此，使您能够全方位体验佛宗道源的灵秀，独享尊贵私密温馨的居住空间。

来吧，逃离现代快节奏，入住文化主题特色宾馆，
仿佛让你重返隋唐， 安享文化的盛宴~



地址：浙江省天台县国清五峰桥
电话：0576-83839888

