

## 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 31-1753J 邮局订阅读代号: 4-595

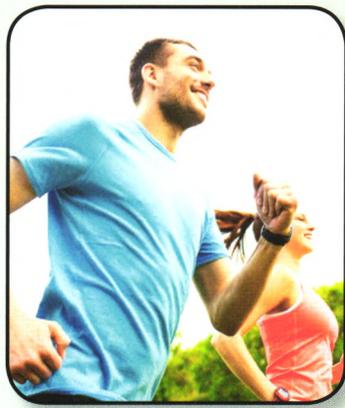
月刊定价: 人民币8元 出版: 《自我保健》杂志社

好鱼知时节, 当夏话食疗  
夏季吃苦真的多多益善吗

髌部骨折后的生命之路  
老老实实服药 为何血压还是居高不下

没有汗的空调环境  
正在悄悄改变你的体质

欧美养老新理念  
无龄生活让年纪呆在一边



微信扫一扫,  
健康尽在掌握!

呵护男人之根  
懂健康就不难

7月24日, 世界自我保健日主题: 自我保健·受益终身

健康有约 | 吃出健康 | 医养结合 | 聪明医疗 | 心灵关系 | 当月话题 | 身体美学

ISSN 1008-0430



9 771008 043009

总第218期

全年订价: 人民币96.00元

2016·7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7月刊·每月6日出版

(总第218期) 1995年创刊

# Contents

呵护男人之根  
懂健康就不难



## 健康有约

- 04 乳汁没吸完一定要挤掉
- 04 手指“倒刺”是缺乏维生素吗
- 04 是不是“胆颤”引发了“心惊”
- 05 为何一到中午我就烦躁
- 05 嘴巴臭哄哄和塞牙有关吗
- 05 腿上“青筋”越来越多，怎么办
- 06 爸妈微信朋友圈的谣言
- 07 孩子怎样低药物成长

## 特别关注

- 08 呵护男人之根，懂健康就不难

## 当月话题

- 14 欧美养老新理念  
无龄生活让年纪呆在一边
- 16 别让小儿之暑危机四伏  
迎接快乐假期，做好孩子的安全防范
- 18 狼疮不再是怀孕禁区
- 19 孩子打乙肝疫苗的年龄

## 吃出健康

- 20 好鱼知时节，当夏话食疗
- 22 专家解读8大营养新变化  
2016版《中国居民膳食指南》出炉
- 25 夏季高温天气 警惕食物中毒

- 26 夏季吃健康肉  
自建食品安全防火墙ABC
- 27 冰箱，这么放食物更保鲜
- 28 冰饮一时爽 一路伤肠胃  
给冷饮爱好者提个醒
- 29 儿童能喝这些饮料吗
- 30 夏季吃苦真的多多益善吗
- 31 喝汤不吃肉真的好吗

## 医养结合

- 32 我们正在经历晚餐危机  
高盐高糖高油 吃的多吃的晚
- 35 夏季吃些抗菌菜
- 36 没有汗的空调环境  
正在悄悄改变你的体质
- 37 空调的健康使用手册
- 38 老来瘦并非好事  
怎样预防老年人少肌症
- 39 老人练平衡每天一小时

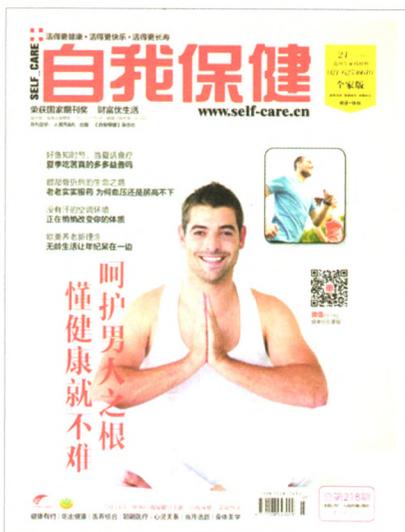
## 聪明医疗

- 40 口腔溃疡 病毒感染  
湿热是夏日里的致病原
- 41 贪凉容易引发呼吸道疾病
- 42 凶猛远胜痛风，很难被人重视  
不痛不痒的高尿酸血症
- 44 六项必需血检 找寻隐匿病踪
- 46 猝死别只想着心肌梗死
- 47 血液黏稠度过高在告诉我们什么
- 48 脸色、口唇、鼻头  
出现病态黄首先考虑脾胃
- 50 胆汁造“反”，“胃”来顶罪  
警惕长期胆汁反流导致的多种胃部疾病
- 51 聚焦皮肤疾病规范用药  
传承经典合理治疗策略
- 52 摘镜热上线暑期档  
近视手术不能跟风，度数稳定后才宜手术
- 53 暑天别忘给眼睛“补水”
- 54 打鼾有良恶之分  
赶紧去做“多导睡眠监测”
- 55 动脉硬化老人留神“肠中风”



• 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



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 孙兴怀 黄国英  
姜宗来 朱正钢 李卫平 王兴鹏 贾伟平 吴皓 张志愿 高文 于广军 刘锦芳  
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 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 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

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

- 56 高效手术替代卧床静养  
髌部骨折后的生命之路
- 57 防跌倒, 老人日常保健要服老
- 58 阿司匹林又有“新用途”
- 58 电子屏时代不能靠眼药水、眼药膏
- 59 硫磺皂能赶走脚臭体臭吗
- 60 老老实实服药 为何血压还是居高不下
- 61 降压药何时服用最好



心灵关系

- 62 《欢乐颂》五美, 学会职业成长  
电视剧《欢乐颂》热播之后
- 64 准备职场演示, 打动老板  
在打动老板前先打动自己
- 65 职业枯竭症无年龄与职业区别
- 66 中国式婚外情: 隐秘的情感出口
- 69 婚姻保鲜:  
不求最好, 才能真实地爱一个人
- 70 生命是一个灿烂的轮回  
为一个将逝之人牺牲家庭值不值
- 71 临终关怀的对象 心理关爱更重要

身体美学

- 72 年轻肌 轻熟龄肌 熟龄肌  
不同年龄肌肤补水重点不同
- 73 美丽装备意外成为过敏原
- 74 对抗灰指甲做好“持久战”准备
- 75 穿洞洞鞋易患足癣
- 76 高温易伤津耗气  
中医养生理念中的子午觉
- 77 芳香之气 养心安神  
夏天不同实木家具的作用
- 78 夏季选凉席 讲究特别多
- 79 选凉席时的科普知识
- 80 种植牙 想种就能种吗



Healthy 健康上海 Shanghai

《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、控制烟害、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 陈幼建 王婷婷  
设计部 (021) 62581563-1005  
美术编辑 周敏

市场部 (021) 62581563-1008  
郑欣倩(负责人) 严兰珍  
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



# 雷允上醫館



雷允上医馆总建筑面积达1700平方米，引入了中国传统的建筑艺术风格，在装修装饰上运用古建筑的内造型元素，在装潢布局上体现中医中药的历史文化，在表现手法上呈现百年雷允上深厚的传统文化，极富有厚重感与感染力。

毗邻沪上千年古刹静安寺，矗立着一座中华老字号医药界的品牌企业——上海雷允上药业西区有限公司的旗舰店雷允上药城。其生机盎然传药香，境雅大气扬国粹，成为了独具一格的健康之城，让每一位来到此地的人，都得以感受祖国传统文化魅力和中医药健康养生的滋润。

雷允上药城三楼的雷允上医馆，承载着渊源深厚的中医中药文化精髓，浸透着三百年雷允上传统气息流韵。踏入雷允上医馆，顿感建筑之盛，大雅和谐，别有洞天，惊藏古朴幽深。馆内廊柱文采，书香满径，驻之心舒体泰，行之紫气萦绕，使人流连忘返。

雷允上医馆集名医、汇百草，展文化、奉健康，引百姓关注，得八方祝福，受求医购药者信任赞誉，迎中外宾客络绎不绝。为更好服务大众，雷允上医馆增设内科诊室、新辟针灸、推拿理疗，推出精制饮片手工煎药等传统服务项目，又建立“上海市中小学生质量教育社会实践基地”，将以名医、名药、名牌服务和更虔诚的热忱之心回馈支持雷允上医馆的人们。

雷允上人将不遗余力地弘扬中医药文化，竭诚与世人同创“大健康”之幸福梦想。

**地址:** 上海市静安寺华山路2号 雷允上药城3楼  
**交通:** 地铁7号线、2号线静安寺站(1号出口)  
公交线路15、45、93、927等  
**咨询电话:** (021)6249 8922

