

活得更健康·活得更快乐·活得更长寿

SELF CARE

自我保健

www.self-care.cn

荣获国家期刊奖 财富优生活

国内统一连续出版物号: CN 31-1753J 邮局订代码: 4-595

月刊定价: 人民币8元 出版: 《自我保健》杂志社

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



你能区别它们吗

帕金森综合征 帕金森病 老年性痴呆

夏日消暑 缤纷水果餐
夏季养生赢家 三分荤七分素

哪些诱因会造成慢性肾病
卒中急救跑赢院前黄金时间

游迪斯尼遇上高温天
给自己备一份“健康游园攻略”

杨绛先生心中最好的教育
冷冻胚胎 最抗冻宝宝出生记



微信扫一扫，
健康尽在掌握！

ISSN 1008-0430



9 771008 043009

总第219期
全年订价: 人民币96.00元
2016·8月刊

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



目录

让您和家人享有健康生活

Let your family and you enjoy your healthy life

2016年8月刊·每月6日出版

(总第219期) 1995年创刊

Contents

帕金森综合征
帕金森病
老年性痴呆
你能区别它们吗

健康有约

- 04 穿鞋都气喘 赶快查查是否心衰
- 04 无症状尿路感染需要治疗吗
- 04 感冒的人不易患肿瘤吗
- 05 天热了能不能给孩子剃光头
- 05 伤口久不愈合 和年纪大有关
- 05 夏季防痛风 把牢四道关
- 06 都市人的累 还不懂休息
- 07 梅丁族需要上堂备孕课

特别关注

- 08 帕金森综合征 帕金森病 老年性痴呆
你能区别它们吗

当月话题

- 14 上海一女孩健身时猝死
健身运动如何守住安全防线
- 15 以简单的行动获得健康
2016年7·24国际自我保健日活动
- 16 卒中急救跑赢院前黄金时间
专访上海六院神经内科主任赵玉武
- 18 冷冻胚胎 最抗冻宝宝出生记
-196℃低温沉睡18年
- 19 什么是单精子冷冻技术
- 20 数字生命新技术
互联网+医疗可以预见未来身体状况



吃出健康

- 22 夏日消暑 缤纷水果餐
- 24 夏季养生赢家 三分荤七分素
苦夏不苦, 三伏怎么吃最健康
- 25 健康之选: 一荤一素一菇
- 26 大米和粗粮 主食的健康争论
社区营养课, 听听营养教授们怎么说
- 27 好大米应该如何选
- 28 轻松享瘦 新时尚主义
教你选择饱腹指数高的食物
- 29 夏天杂粮粥, 消暑又减肥
- 30 不多也不少 谨记时间表
添加辅食 宝宝营养细观察
- 31 新妈妈功课

聪明医疗

- 32 幽门螺杆菌 来自胃的病因报告
- 33 幽门螺杆菌传播与控制
- 34 哪些诱因会造成慢性肾病
高血压、糖尿病、痛风为何都要查肾

- 37 高血糖会加速白内障
- 38 冠心病患者要保全身血管健康
- 39 家备血糖仪 正确使用与科学读数
- 40 桑拿天大便干结 当心引起肛裂
- 41 常吃泻药 为啥肠会变黑
- 42 尽早揪出藏在肺部的恶魔
- 43 肺癌多高危, 数据来说话
- 44 肢端型黑色素瘤
好发在身体的哪些部位
- 45 少晒太阳能预防皮肤癌吗
- 46 骨肿瘤早期发现与排查
- 48 选择皮炎药 应考虑皮肤娇嫩程度
- 48 药物副作用 男女也有别
- 48 安全用药 警惕“药源性便秘”
- 49 服用抗生素 要避开高钙食物
- 50 长效与短效 降糖药的自我药疗
- 51 用药有雷区 糖尿病并发高血压



· 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 何永生
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 陈灏珠 周良辅 沈自尹 汤钊猷 项坤三 傅华
陈春明 赵仲龙 洪阳光 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 刘重军 瞿瑶
孙树侠 范志红 于康 唐登华 杨凤池 周玉杰 邓小红 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

身体美学

- 52 养胎不肥身 孕期体重管理很重要
- 54 中西医眼中的月子病
- 55 备孕前后的身体调理方案
- 56 房事前后的私处保养
- 57 妇科炎症与妇科卫生
夏天女人的小秘密



心灵关系

- 58 未来梦境医院
人造美梦 光学习不做梦等于零
- 60 毕业季，新入职
职场新人的成长与烦恼
- 62 重读经典《我们仨》
杨绛先生心中最好的教育
- 65 五个口头禅，孩子听了很受伤
- 66 成人世界的好奇、烦恼、渴求
青少年性教育的“罗恩菲伦理模式”

医养结合

- 68 游迪斯尼遇上高温天
给自己备一份“健康游园攻略”
- 69 游园要快乐，饮食也要卫生
- 70 办公室一族 肌肉饥渴症自疗方
- 71 横纹肌溶解症 小心突击剧烈运动
- 72 形形色色的护眼工具
打着护眼旗号，并非视力良方
- 73 近视与老花眼不会抵消
- 74 瘦腿美腿皆有学问
打造完美双腿的几个小常识
- 75 网络自然美容法 多数不靠谱
- 76 老人的妆容与服饰精气神
品质生活，阳光心态，肯定自我
- 78 萌芽客创始人刘武东
点燃牙医创业梦



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 陈幼婕 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



雷允上医馆



雷允上医馆总建筑面积面积达17000平方米，引入了中国传统的建筑艺术风格，在装饰装修上运用古建筑的内造型元素，在装潢布局上体现中医药的历史文化，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



上海雷允上药业西区有限公司 地址：上海市新闻路921号2楼 电话：021-62717102 传真：021-62717183 网址：www.leiyunshang.com

出版：《自我保健》杂志社 国内统一连续出版物号：CN31-1753/R 邮局订阅代号：4-595 定价：人民币8元