

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

活得更健康 ● 活得更快乐 ● 活得更长寿 《自我保健》杂志: 全年12期96元、每期8元
 荣获国家期刊奖 财富优生活 国内统一连续出版物号: CN 31-1753|R 邮局订阅代号: 4-595

www.self-care.cn



管四高 控慢病

2016 年全球健康促进大会

健康的饮食方式能预防 60% 的慢病



微信 扫一扫，
健康尽在掌握！

暖心炖菜，这个冬天不太冷
 饭后半小时 养生黄金点

糖友冬季骨脆脆，运动降糖防骨质疏松
 春运出行 健康突发事件“备战攻略”

解读2016年诺奖成果
 细胞“自噬”到底是啥

孩子爱顶嘴，美国妈妈这么做
 “爱是奉献”在婚姻里不适用



健康有约 | 万方数据 | 医养结合 | 聪明医疗 | 心灵关系 | 当月话题 | 身体美学

7月24日，世界自我保健日主题：自我保健·受益终身

ISSN 1008-0430 01

 9 771008 043009

总第224期
 全年订价：人民币96.00元
 2017·1月刊

目录

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

2017年1月刊·每月6日出版

(总第224期) 1995年创刊

Contents

每月一个小改变，
健健康康过全年
《自我保健》新年贺岁20个健康小提示

健康有约

- 04 口不渴，为啥嘴唇老发干
- 04 手指长“倒刺”是缺乏维生素吗
- 04 更年期不适，要做哪些检查
- 05 宝宝老流口水，家长不用慌
- 05 心脏有杂音是心门关闭不全吗
- 05 大便很臭是因为什么
- 06 婆媳难相处，因为弄错了爱
- 07 当生活失控时，先管理好情绪



08



新年特稿

- 08 每月一个小改变，健健康康过全年
《自我保健》新年贺岁
12个健康小提示

特别关注

- 10 2016年全球健康促进大会
管四高 控慢病
健康的饮食方式能预防60%的慢病

当月话题

- 16 2030年，健康的中国是啥样
- 18 谁更关心“吃得健康”
- 20 中国首个“中风120”工具全球发布
- 22 “加湿器肺炎”，
干燥冬季室内加湿器解读
- 23 欧美国家对感冒的审慎态度
如临大敌，小气开药



18

吃出健康

- 24 暖心炖菜，这个冬天不太冷
- 26 营养差，还致病
米饭应该退出餐桌吗
- 27 饭后半小时 养生黄金点
做对这些事为健康加分
- 28 长期吃速冻食品
会不会“速冻”健康
- 30 邓超“醉茶”引热议
饮茶不当惹烦恼
- 31 阿胶养颜美容，真假你会会辨
- 32 胆固醇高？可以“吃掉”
餐桌上的鸡蛋流言
- 33 白岩松：做个“有胆有识”之人
管住舌尖、迈动脚尖

医养结合

- 34 春运出行
健康突发事件“备战攻略”
- 36 糖友冬季骨脆脆
运动降糖防骨质疏松

- 37 专家释疑：
网上的“血压断根秘方”不靠谱
- 38 冬春别贪暖
空调病可不是夏天专利
- 39 御寒保暖 避开这些健康“陷阱”
- 40 权威解答 老年科到底看什么病

聪明医疗

- 42 1/3糖友会被肾病盯上
- 44 “富贵病”让老年性耳聋提前了
- 45 可确诊的眩晕 七成是内耳疾病引起的
- 46 天寒地冻心绞痛
网传“急救贴心提示”靠谱吗
- 48 脚痛医头与头痛医脚
这不神奇且有据可循
- 50 超半成食管癌患者在中国
食管癌“信号”早知道
- 52 解读2016年诺奖成果
细胞“自噬”到底是啥
- 54 冬春鼻炎又来犯 试试“穴位埋线”疗法
- 55 冬天总“流泪” 试试“超微创”

• 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。
万方数据

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：李明 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
李志阳 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 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 沈镇宙 邵玉芬 顾玉东 范建高 蒋一方 钮文异 金玮

- 56 庆大霉素与“含钙中药”合用或致耳聋
- 56 镇咳药没效，可能是吃错了
- 57 抗生素，不是对抗疾病的“全能选手”
- 57 警惕抗结核药物的不良反应
- 58 中医“九窍用药”



心灵关系

- 60 老漂族：心安处即为家
- 62 拖延症，真的只是一种习惯吗
- 64 婚姻幸福“试”的出来吗
- 65 “爱是奉献”在婚姻里不适用
- 66 自己煎熬，他人受伤
多疑是婚姻幸福的“眼中砂”

父母必读

- 72 用心呵护的孩子，为何让我如此失望
- 73 孩子爱顶嘴，美国妈妈这么做
- 74 让中国多一些小男子汉

两性健康

- 68 父母没能拆散我们，却让婚检钻了空子
- 69 感受阵痛中的甜蜜
无痛分娩真实体验
- 70 用“脐疗”解决妇女之忧
温养肚脐护全身

身体美学

- 76 选对口罩，做冬日口罩美女
- 77 提防“大妈脸”
低头族玩手机要护肤
- 78 洗面奶、卸妆油、磨砂膏
选不对加快肌肤衰老
- 80 易被忽视的垂体瘤该怎么治



《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。

万方数据

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 刘燕 李明（特邀）
办公室主任 郑欣倩
主编助理 杨玉英

编辑部 (021) 62581563
(010) 56289368

责任编辑 郑焱
编辑记者 王婷婷 陈幼婕
叶晨 赵红岩

设计部 (021) 62581563-1005

版式设计 Mosummer 沐夏文化

市场部 (021) 62581563-1008

郑欣倩（负责人）

郑存杭 严兰珍

项目部 (021) 62581553-1008

黄晓骏（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

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面积达17000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室内造型元素，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

万方数据

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