



QK1908512



# SELF CARE 自我保健®

中国家庭健康改善计划读物

www.self-care.cn



总第 250 期  
月刊定价: 人民币 10 元  
2019. 3 月刊

上海市卫生健康委员会 主管 上海市医学会 主办 ● 中国人口宣传教育中心 自我保健联盟 家庭健康传播联盟

儿童生长发育 年龄与骨龄的关系  
“有氧能力”被确定为第五大生命体征  
减肥饮食分五类 吃少还能吃饱的搭配  
老年糖友要学会过慢生活

“蓝嘴唇”盼来治疗新曙光  
腹胀、便秘 警惕麻痹性肠梗阻  
九成中老年人都有足踝病  
宝宝上火 问题在奶粉上吗

24h  
021-62536610  
选对专家找对科  
全家版  
导医+咨询

## 准妈妈的 好消息

### 分娩镇痛正在推向全国

邮局订阅代号: 4-595

ISSN 1008-0430



万方数据

# Contents

# 目录

让您和家人享有健康生活

Let your family and you enjoy your healthy life

2019年03月刊·每月6日出版

(总第250期) 1995年创刊

企事业单位员工健康 服务品牌



## 微新闻/微专题

- 04 上海儿童医院  
开设个性化营养指导门诊
- 04 学龄前肥胖 成年后易得慢病
- 04 上海 666 万人有了自己的家庭医生
- 05 乳腺癌自查自检六步法

## 专家声音

- 06 儿童生长发育  
年龄与骨龄的关系
- 07 冠状动脉查出斑块  
一定要放支架吗

## 当月观察

- 08 慢病防控有了新武器  
“有氧能力”被确定为  
第五大生命体征
- 10 过敏的人为什么越来越多  
过度保护是儿童过敏的主要原因
- 12 高脂血症呈现年轻化  
熬夜加班、久坐不动也是发病诱因

## 特别关注

- 14 准妈妈的好消息  
分娩镇痛正在推向全国

14p

特别关注  
SPECIAL

## 美食与健康

- 20 泻春火、除春燥、煲靓汤  
春季家庭药膳汤品推荐
- 22 很多人都不明白  
中医为什么有“发物”一说  
发物也有两面性  
巧用发物也能够防病
- 24 减肥饮食分五类  
吃少还能吃饱的搭配
- 25 吃零食容易胖  
其实是“氢化油”在捣鬼
- 26 选择遵循“择优、适量、搭配”的  
原则  
膳食纤维食物儿童老人不宜多吃
- 28 不同锅具的使用方法各异  
锅具使用关系家人健康

## 糖尿病之友

- 30 糖尿病不是传染病  
为什么喜欢在一个家庭“扎堆”
- 32 老年糖友要学会过慢生活

## 聪明医疗

- 34 她第三次遭遇恐怖的“濒死感”了  
感觉气透不过来 直冒冷汗  
情绪引发的心脏神经官能症
- 36 “蓝嘴唇”盼来治疗新曙光  
肺动脉高压 新添一线临床用药
- 38 无创的体外反搏疗法  
为心脑血管等疾病的治疗  
迎来可喜前景
- 40 手术前的就诊选择  
警惕肾结石激光手术的后遗症
- 42 腹胀、便秘 警惕麻痹性肠梗阻  
老年人是肠梗阻疾病的高发人群
- 44 听得到却听不清  
也是老年性耳聋表现

每月健康提示 主要信息来源健康类报刊(摘编)

**年轻人“胃老先衰”**  
高油高盐加麻辣, 抽烟酗酒滥用药物

**关节不好, 人就垮了**  
提早防范慢性骨病, 健康运动在于适度

**婚姻比遗传让人更长寿**  
温馨和睦延缓衰老, 良好习惯影响家人

**学生盼望吃上好午餐**  
统一配餐不可口, 外出就餐有隐患

**心中有规划, 退休更从容**  
尽早培养兴趣爱好, 劳逸结合安排生活

**春季婴幼儿湿疹不是小病**  
特应性皮炎不能擅自乱涂膏药, 要去看专科

《自我保健》杂志官网 [www.self-care.cn](http://www.self-care.cn)

- 45 老年性听力障碍  
佩戴助听器有讲究
- 46 吴伯伯的“蛇串疮”已经结痂  
为啥反而会疼痛不止
- 48 九成中老年人都有足踝病
- 49 上海三甲医院开设  
中医特色“修脚门诊”

## 人在职场

- 50 每周加班三天 小心身体罢工  
职场健康管理: 身心耗竭综合征

## 我爱我家

- 52 不怪爸妈我怪谁  
两位女性对自己婚姻的倾诉

## 两性内参

- 54 你瞧, 亲爱的!  
我和我伴侣的性话题
- 55 有关两性性爱热点话题  
三个当事人的诉说

• 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)

桑国卫 殷大奎 王陇德 白书忠 金大鹏 孔灵芝 刘克玲 王家骥 王克安 何永生 李立明 韩慰军 蔡威  
肖泽萍 王贇石 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 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 费苛

专家委员会(排名不分先后)

钟南山 陈君石 陈可冀 陈灏珠 周良辅 沈自尹 汤钊猷 项坤三 洪昭光 杨秉辉 郭冀珍 金玮 胡大一  
徐光纬 支修益 刘力生 杨功焕 杨月欣 瞿凤英 朗景和 纪小龙 刘宏重 于康 范志红 唐登华 杨凤池  
周玉杰 邓小虹 何丽 胡邓 李可基 马长生 马辛 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 邵玉芬 顾玉东 范建高 蒋一方 钮文异 李廷煜 史永亮 张雪亮

编委会: 顾问、专家

主任: 徐建光  
副主任: 谭鸣 张勤 李明  
秘书长: 王震

父母必读

- 58 宝宝上火 问题在奶粉上吗
- 59 给宝宝添加辅食 也要预防过敏
- 60 奶爸奶妈看好“哄睡神器” 儿保专家: 过于依赖对宝宝发育不利

中老年保健

- 62 单身老人渴望陪伴 说说相亲角听来的那些事
- 64 解读老年人为何不愿去养老院

身体美学

- 66 成人脱发每四人中就有一个 如何判断脱发和脱发的防治
- 68 磕伤、碰伤难免留疤 瘢痕修复的效果 原来与患者的体质有关

体检问答

- 70 体检中的放射检查 会给身体带来危害吗
- 72 有一种失眠 叫做“不安腿综合征”
- 73 不是懒人爱睡觉 一种发作性的“睡眠病”

专家有约

- 74 前列腺增生 和前列腺肥大是一回事吗?
- 74 消化性溃疡无症状要治疗吗?
- 75 夜尿增多 是肾功能告急吗?
- 75 缺氧时该如何正确处理?
- 75 腿上紫黑色血丝 是静脉曲张吗?

家庭用药

- 76 如何安全使用 新型口服抗凝药
- 77 煎服中药 记住“三三三”原则
- 77 家有“准妈妈”加备这些药

营养理念

- 78 儿童补钙要适度
- 78 蛋白粉食用有特殊性
- 79 B族维生素: 左右情绪的“妙药”
- 79 喝豆浆不会增加雌激素



68p



《自我保健》——上海健康城市建设指定杂志合作媒体

为贯彻《健康中国2030》规划纲要和落实上海健康城市建设计划,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。

轻松订阅

- ★ 邮局订阅: 邮发代号: 4-595
- ★ 上门收订: 11185 (中国邮政集团全国统一客户服务)
- ★ 本社邮购: 4006-330-882 (个人)
- ★ 微信订阅: 扫一扫右侧二维码,关注“自我保健”官方微信,发送“订阅”两个字,按回复的提示,办理订阅。



万方数据



品牌支持 中国医师协会 中国健康促进与教育协会 中国医药教育协会

主管: 上海市卫生健康委员会  
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  
读者免费咨询热线: 4006-330-882  
传真: (021) 62581563-1022  
邮箱: ziwobaojiantg@sina.com (投稿)

名誉顾问 王龙兴  
名誉主编 徐建光  
主编 张勤

执行主编 王震  
副主编 郑欣倩 刘燕  
主编助理 何凯 安康

编辑部  
责任编辑 陈幼婕  
编辑记者 邓频 林蔚雯  
美术编辑 潘晨

发行部 郑存杭(负责人)  
王丽明 孙毓进

项目部 黄晓骏(负责人)  
王恺平 沈夕杰

合作部 李铭(联系人)  
世界医疗网www.sjyl.com  
尹学兵  
优格技术《自我保健》APP  
胡立诗 胡平

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  
读者服务热线 4006-330-882

通讯地址:  
上海市静安区西康路600弄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

# 关注自我保健·促进家庭健康

自己是健康的第一责任人

倡导健康生活方式



Focus on self-care and promote family health



自我保健联盟 (SCU) 是全国性的“关注自我保健 促进家庭健康”的传播平台。联盟指定合作媒体,《自我保健》杂志。联盟是在国家卫生健康委员会(原国家卫计委)宣传司、妇幼健康服务司、中国人口宣传教育中心(CPCC)共同指导下,于2017年7月14日正式发起成立。

《自我保健》杂志栏目:

- 
 当月话题
 - 
 特别关注
 - 
 美食与健康
 - 
 中老年保健
 - 
 聪明医疗
 - 
 孕育课堂
 - 
 心灵关系
 - 
 家庭用药
 - 
 专家有约
 

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10元