



封面图片提供: Phototime

中外妇儿健康
2011年3月号 定价8元

Authorities in Charge 主管 湖北省教育厅
Sponsor 主办 武汉大学
Publication 出版 中外妇儿健康杂志社

Director 社长 陈庆辉
Executive Director 执行社长 袁明
Editor-in-chief 主编 胡程立

编辑部 电话(027)68772482

Vice Director 副主任 易真
Executive Editor 本期责编 易真
Editors 文字编辑
易真 jane_0719@sina.com
郭蓉蓉 guorong0408@163.com
李莉莉 xli1218@126.com
代瑞娟 amoretti@163.com
王婷婷 norawt@163.com

Designer 美术编辑 尹文杰

经营部 电话(027)68772482

Assistant Director 社长助理 郭蓉蓉
Vice Director 副主任 左瑞天
Commissioner 专员 谭婷

外联合作部 电话(027)68772482

Vice Director 副主任 张鹰
Commissioner 专员 陈飞

上海工作站 电话(021)-60899806-2005

联系人 陈刚

地址 湖北省武汉市武汉大学工学部邮局旁
中外妇儿健康杂志社

邮编 430072
合作热线 13871009886
传真 (027) 68772482
电子邮箱 jkwdp@163.com

标准刊号 ISSN 1672-6383
CN42-1709/R

国内发行 湖北省邮政报刊发行局
邮发代号 38-213

读者订阅 全国各地邮局
广告经营许可证号 4200003300036
出版日期 每月1日

印制 湖北恒泰印务有限公司

上海广告战略合作 上海文熙文化传播有限公司

联系人 陈刚 021-60899806-2011

北京广告优势代理 北京江瀚尚诚国际文化传媒有限公司

联系人 尚银芳 010-63728975 13693339073

湖北广告特约代理 湖北名扬文化传媒有限公司

联系人 杨琼 13871554061

本刊启事

1. 本刊所撰部分图文, 作者姓名或地址不详, 请相关作者与本刊编辑部联系, 以便奉寄稿酬; 刊发后, 其报刊、图书结集出版、电子网络、手机杂志等出版版权归本刊所有。

2. 欢迎读者来稿, 与他人分享阅读的快乐。

新增订阅方式

邮局订阅热线: 11185

万方数据

On The Cover 封面推荐

健美时尚

16 瘦身时光中的小幸福

健康节拍

40 你的iPhone上有多少细菌

趣味心理学

55 你高估了自己的容貌吗

资本伊人

73 周立波: 快乐理财, 慈善为先

8 | 这个春天,
特别策划 | 把流感拒之门外



CONTENTS

目录

新知

06 新知

修身Body

健美时尚

- 12 关于减肥的“方法论”
- 13 食欲控制术
- 14 减肥看血型，吃对食物才瘦身
- 17 美腿传言正误考
- 18 无汗运动，引领排水时尚
- 19 “轻体育”让运动无负担

美丽智慧

- 22 向化妆品中的“健康杀手”说NO
- 24 护肤品防腐剂的功过说
- 26 这些“宠爱”其实最伤身

丽人保养

- 27 自制面膜逐个评

营养顾问

- 28 爱上奇异果
- 30 营养药片，你真的需要吗
- 31 早餐，你吃的是营养还是垃圾
- 32 初韭绿意浓
- 34 西班牙人的健康秘诀

健康节拍

- 36 睡个好觉吧
- 38 摆脱睡眠垃圾
- 42 你患有大脑“肥胖症”吗

疾病预防

- 44 好眼得以观六路
- 46 远离“生活方式癌”

养心

亲密关系

- 48 永远到底有多远——面对婚姻中的不忠
- 50 亲爱的，让我们“离婚”吧
- 52 即使变丑变老，也待她如珠宝
- 54 减法爱情：培养有意义的关系

家有儿女

- 56 别用奖励扼杀了孩子
- 58 国外家教有哪些不一样

透视镜

- 59 互相倾诉也会导致抑郁
- 60 你不知道的“信念偏见效应”

职场心经

- 61 众里寻他千百度，职场贵人在何处
- 62 你是一个讲“坏故事”的人吗

知生活

态度

- 64 徐俐：有关身体的职业精神

行走山水间

- 66 拉萨甜茶馆，散淡的幸福

绿色家居

- 68 家居新饰界 收纳有魔法

快乐方式

- 70 像孩子一样玩耍
- 72 格纹情结

我知道你不知道

- 74 五行说之火旺缺水

潮流小物

- 78 iPhone Showtime

健康窍门

- 76 家庭体检排静电
- 80 巧做家常菜更补钙

