

中华人民共和国卫生部主管 健康报社主办

WELL—BEING

大众健康

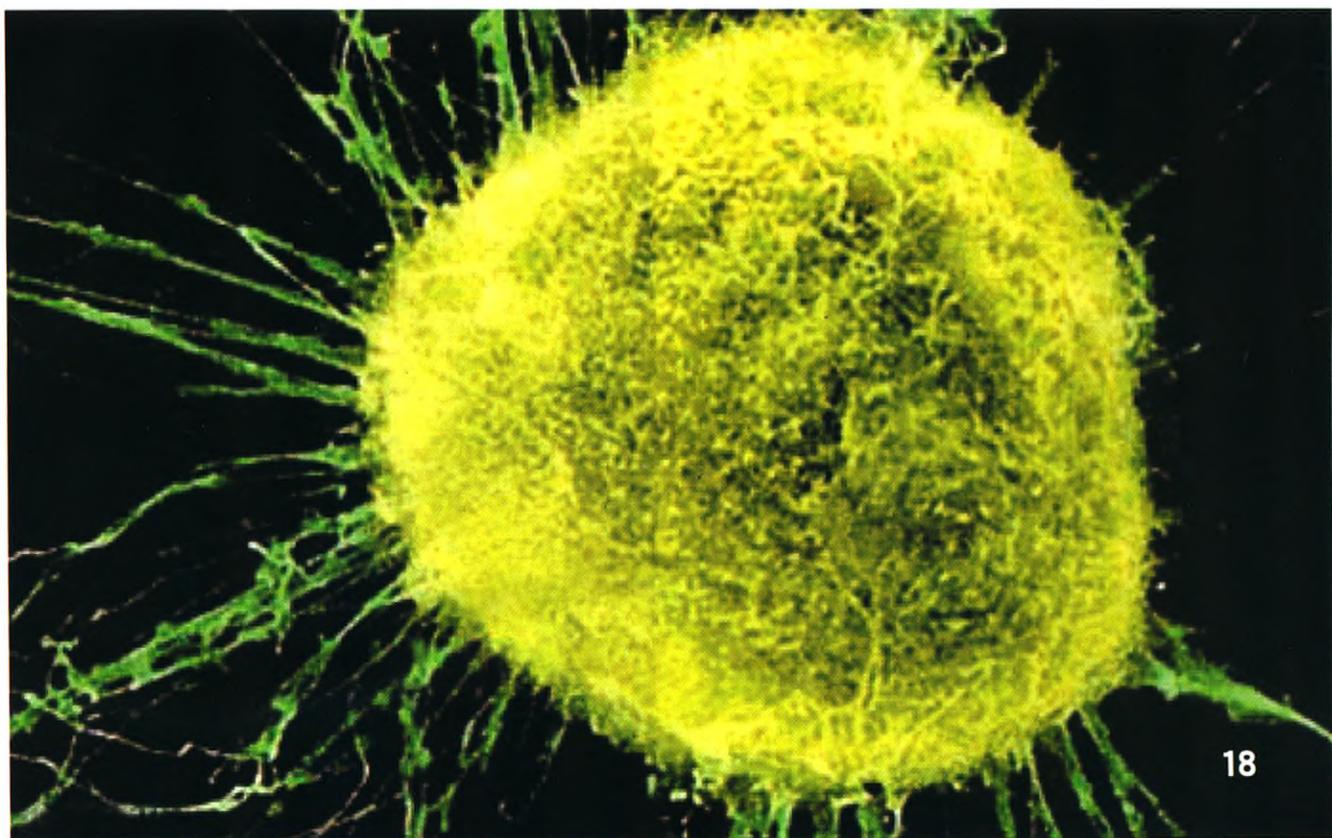
邮发代号2-234 定价12元
2012年第10期 总第328期



“在家上学” 要求很高

全国高血压日特辑
不育夫妇 谁先看病
在家，你为什么不说话？
“十一饭局” 健康5诀窍

教育新博弈：现代“私塾”
母乳喂养：值得辛苦的6个月
癌细胞“乱跑”是难题的核心
苯丙酮尿症：一辈子的特殊膳食



7 每月杂谈
希望能带来美好

多年前美国有家报纸刊登了一则园艺征文。征文向社会征求纯白金盏花。在当时的美国根本就没有纯白的金盏花。所以，看了这则征文的人都当做是一次游戏，并把它抛到了九霄云外。

8 读者茶座
疲劳之前就休息

“医学通”的快乐
用笑容提升免疫力
瘦出水平
爱到八分是最美
倒着看书
晚餐与健康
我们究竟该吃多少鸡蛋

12 天下资讯

万方数据

16 核心月读
癌细胞“乱跑”是难题的核心

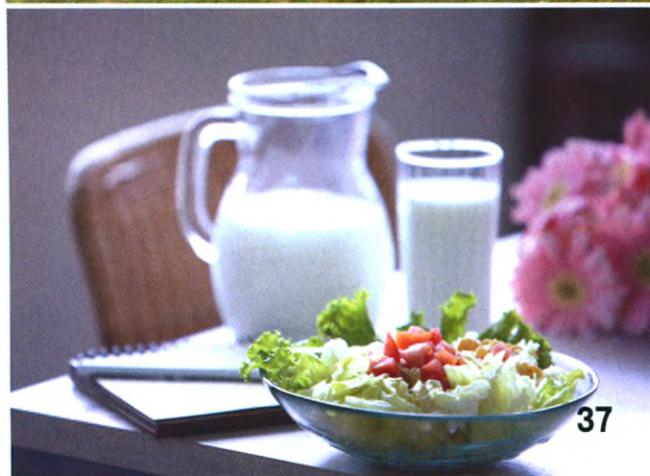
刚开始，这些癌细胞似乎不理睬我。慢慢地，我觉得每一个病人的癌症组织切片上的细胞，都有了千姿百态的信息，我似乎知道了它们的想法，看到了它们的作为。我发现，在众多的癌细胞中，竟存在着一些共性（或规律）的东西，其中重要的一点就是癌细胞会“乱跑”——“往外跑”，医学术语称为“转移”。

19 生命·科技
苯丙酮尿症：一辈子的特殊膳食

婚后第6年，赵立国（化名）终于有了自己的孩子，而且是一对双胞胎男孩！全家上下别提多高兴了！两个孩子出生时一切正常，然而，奇怪的是，随着年龄的增长，孩子的头发开始逐渐变黄，连眉毛眼球也渐渐变黄了。

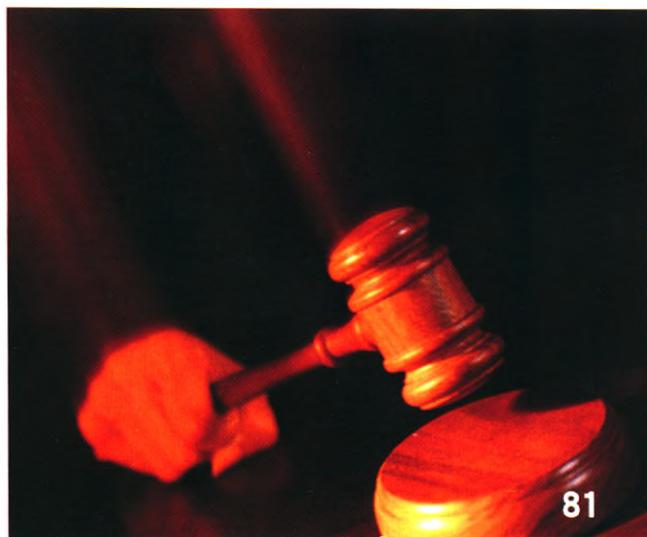
23 点击译言
“那是谁的信息，谁又有权获得那条信息？”

- 26 手术揭秘
唇腭裂：修补巧设计
求医向导
- 30 全国高血压日特辑
- 30 健康生活方式，带来健康血压
- 31 易受高血压伤害的三个器官
- 32 高龄老人的血压控制
- 33 老年人当心餐后低血压
- 34 合理生活，远离高血压
- 35 高血压患者的自我检测和随诊
- 36 低盐饮食，使血压更容易达标
- 38 专家门诊 怪！鼻子里长出“珊瑚石”
- 39 专家门诊 秋游登山 避免损伤
- 40 专家门诊 心脏长出“黏液瘤”
- 42 医生手记 不愿用激素 哮喘久不愈
- 44 急诊室故事 少女腹痛 铅中毒作俑
- 46 学看化验单
HBV-DNA，乙肝治疗的“导航仪”
- 47 有问必答
- 48 看图识病 帕金森症：初始症状易被忽视
百姓药房
- 50 胃食管反流：抑酸很重要
- 52 只有最适合 没有“最有效”



- 55 药物耐受性缘起何因
- 56 选购血糖仪 专家有灼见
中医·养生
- 58 半数“宫寒”者有妇科病或不孕症
- 59 十月：寒露添衣裳，霜降秋天尽
- 60 红花与西红花：功效相似价不同
- 61 盲目“川贝”未必能止咳

- 62 “坐眠”落枕“点弹”有效
- 64 历史博物馆
维吾尔医学：水疗、气疗和热沙疗
- 67 医界高手
王晓云：你“无痛”，我快乐！
生活课堂
- 70 新二十四孝（漫画）
- 72 憋尿当心“憋”出病
- 73 农村孕妇该如何选择分娩医院？
- 74 喝水选杯子 专家细分析
- 76 身体有恙择睡姿
- 78 严防不卫生的卫生纸进家门
- 80 家具要环保 板材先选好
- 81 法律健康 肇事人无力 可否起诉雇主？



心理月刊

- 83 “不当爱”妨碍孩子人格发展
- 84 有趣的心理词条
- 86 婚姻的智慧在于缝缝补补
- 88 在家，你为什么不说说话？



吃出健美

- 90 新开门六件事之酱主调和
- 93 掌握6原则 骨头硬起来
- 94 尝小吃 品文化——兰州篇
- 96 各种瓜菜的营养区别
- 98 “十一饭局”健康5诀窍

妈咪宝贝

- 100 教育新博弈：现代“私塾”
- 105 “在家上学” 要求很高
- 107 我和孩子逃离传统教育
- 109 育儿公园
- 110 母乳喂养：值得辛苦的6个月

112 决定母乳多少的关键之匙

113 母乳喂养十问答

运动美容

- 114 美容整形：材料选择五大标准
- 116 瑜伽贵在身心双修

专栏

- 118 运动是一剂良药
- 120 食物会“相克”吗？
- 122 授人以鱼不如授人以欲

性学内参

- 124 不育夫妇 谁先看病
- 126 异性恐惧实际上是社交恐惧

封面摄影 选自由健康报社主办、GE医疗集团协办的“至真之美，灵动绽放——医疗卫生行业职业精神和健康生活摄影大赛”参赛作品
(作者高志平)