

国家卫生和计划生育委员会主管 健康报社主办

WELL—BEING

大众健康

邮发代号2-234 定价12元
2014年第03期 总第345期



保存脐血：保存一份希望

iPad：影响的不仅是视力
不必担心安检仪会影响健康
为何年龄越大，越觉时光飞逝
黑暗中玩手机会导致黄斑病变吗？

盘点16种食疗食物
老人为何容易被骗？
谨防药物中毒性耳聋
科学喂养：最常问的8个问题

CONTENTS

2014年第03期 总第345期 目录



越聊越健康 16

7 每月杂谈 感谢

8 读者茶座

不晒你的……可以吗?

家家有“俗”妈

养儿不防老

诊室人生

颠三倒四的亲情

我是“开车点”

春节“卡瓦”

一台烤箱烤出的幸福

12 天下资讯
多站也能防病等

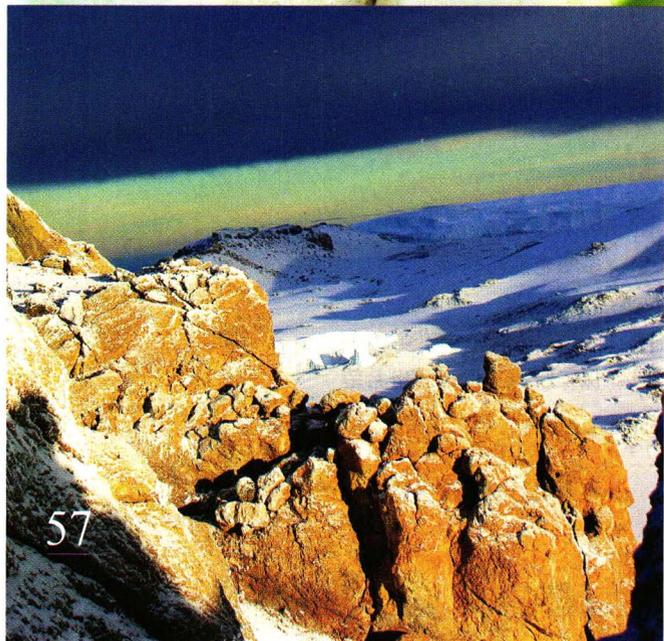
16 越聊越健康
保存脐血：保存一份希望

22 健康深一度
不必担心安检仪会影响健康

26 点击译言
为何年龄越大，越觉时光飞逝



28



57

生命故事

28 生命向左 爱情向右

求医向导

34 专家门诊 黑暗中玩手机会导致黄斑病变吗?

37 专家门诊 骨质疏松症的误区

38 专家门诊 肿瘤:恣意生长的细胞

40 患者点题 过敏性结膜炎:不是小问题

42 分享新技术 无痛气管镜:无痛检查不是梦

百姓药房

43 谨防药物中毒性耳聋

46 何为“止痛药反跳性头痛”?

47 服用思密达的讲究

48 从隐形“祸首”到药物明星

中医·养生

50 历史博物馆 温泉养生缘何而来

55 春寒撩起“老毛病”

去·你的旅行

56 登顶“非洲屋脊”——乞力马扎罗山

生活课堂

71 佐餐音乐宜平和优雅

72 法律健康 乘火车遇烦心事怎样维权?

心理月刊

74 你的进步你看到了吗?

76 记得给婚姻做年检

78 老人为何容易被骗?

吃出健美

81 农历二月 香浓韭菜

82 素年锦食 春季素食 适度烹饪

84 盘点16种食疗食物

86 巧吃春菜防过敏

87 十面“霾”伏, 饮食有道

妈咪宝贝

88 非常280天 月子里有关吃的超实用经验

91 育儿公园

92 “孟母三迁”确有意义

94 克服孩子害羞 家长可这样做

96 科学喂养: 最常问的8个问题

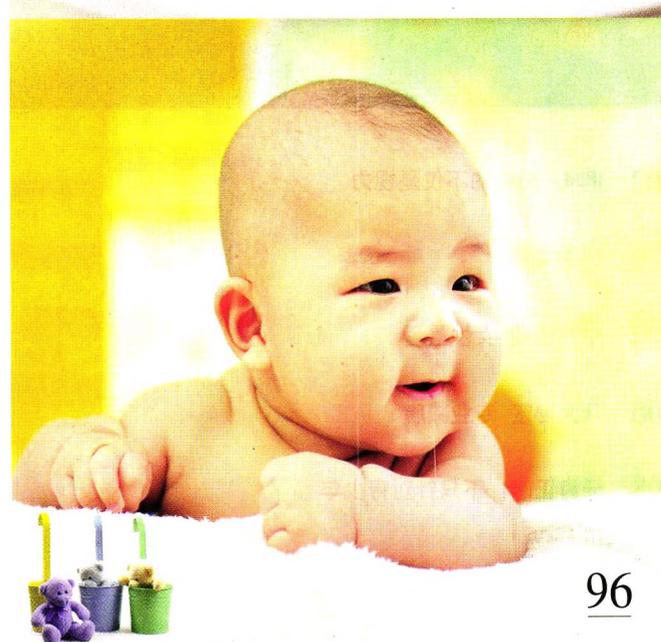
98 看病切勿私自转院

99 孩子打鼾: 手术or保守?

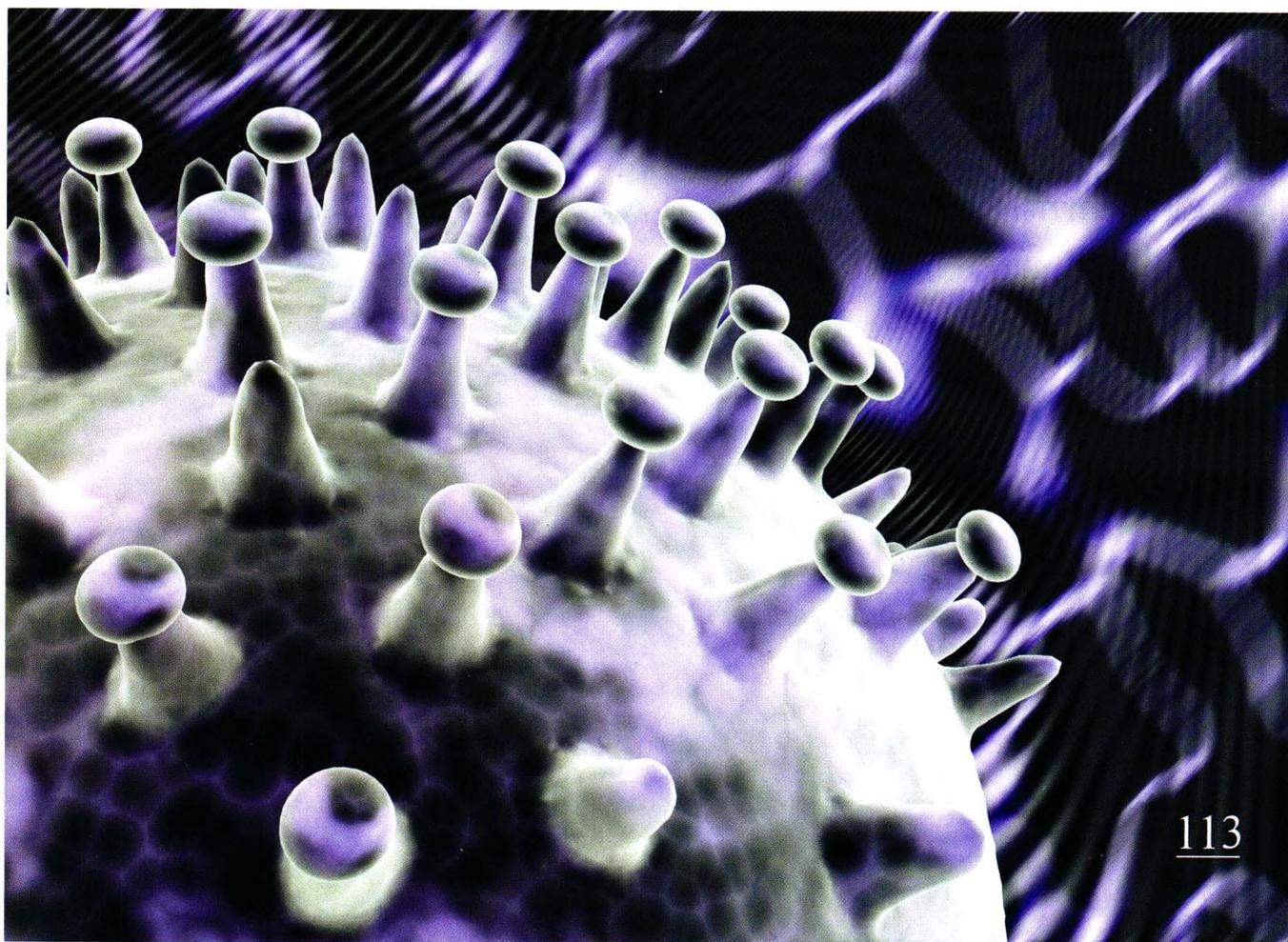
100 准妈妈应该知道的急产二三事



87



96



113

102 iPad：影响的不仅是视力

运动美容

104 中性运动 女性最爱

106 八大秘笈 专业减脂

108 牙齿正畸：不只针对青少年

医界高手

110 刘德若：将艺术融于医术的“工作强人”

专栏

112 袁越：不压不成材

114 方舟子：为什么戒烟那么难？

性学内参

116 手淫有多大危害？

118 羞怯难言的“故事”

120 把性爱交流当回事儿

扫一扫



中国好膏药

通络祛痛膏



羚锐

OTC 外

通络祛痛膏
(骨质增生一贴灵)

批准文号：国药准字 Z20000065
规格：4厘米×10厘米

河南羚锐制药股份有限公司

I WANT YOU

I WANT YOU

I WANT YOU

I WANT YOU

活血通络 散寒除湿 消肿止痛

OTC

请仔细阅读说明书使用或在药师指导下购买和使用 禁忌：皮肤破损处忌用
豫药广审(文)第201210187号 国药准字Z20000065 通络祛痛膏 河南羚锐制药股份有限公司