

WELL—BEING

# 大众健康

邮发代号2-234 定价12元  
2014年第08期 总第350期



## 一位医生眼中的医患观

扫一扫



医生更愿意帮助什么样的患者  
11件事正在缩短你的寿命  
用好他汀 才能“除锈”  
高血脂的危害及防治

绝对不要轻易尝试的整形手术  
辟谣：坐月子的五大传言  
坐月子还是妈妈陪着好  
茄子的盛夏专场

# CONTENTS

2014年第08期 总第350期 目录



越聊越健康 18

7 每月杂谈  
盛夏品夏

8 读者茶座  
世界杯巧治失眠  
二维码的诱惑  
二胎期间“培”老公  
八十老人的人生思考  
坐月子还是妈妈陪着好  
孝心“苹果餐”  
被孙女忽悠真幸福  
咖啡趣谈

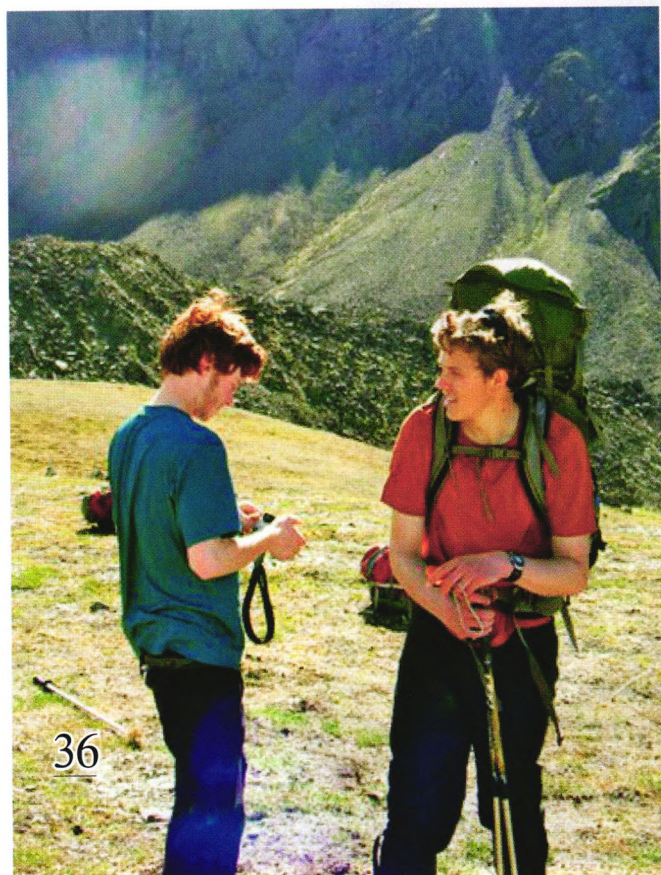
12 天下资讯  
常拥抱，骨骼更年轻等

越聊越健康

16 一位医生眼中的医患观  
24 医生更愿意帮助什么样的患者

26 健康深一度  
是什么让你不得“好活”

32 点击译言  
11件事正在缩短你的寿命



36



50

- 34 **生命故事**  
熊出没，注意！
- 求医向导**
- 38 专家门诊 常见腹泻的自我诊治
- 39 专家门诊 肚子里跳动的“包块”
- 40 专家门诊 救命神器缘何沦为鸡肋？
- 42 专家门诊 高血脂的危害及防治
- 44 专家门诊 经期偏头痛实用问答
- 45 走进体检中心 莫因害羞拒绝直肠指诊
- 46 专家门诊 别被中暑“忽悠”了
- 48 医生手记 血小板降低就要输血小板吗？
- 百姓药房**
- 50 用好他汀 才能“除锈”
- 52 这些腹泻不需使用抗生素
- 53 正确认识药物过敏
- 54 服止痛药八大注意
- 中医·养生**
- 56 金银花茶不宜长饮
- 57 “游方”虽勇，难成“正规军”
- 58 历史博物馆  
“君子以思患而预防之”

- 62 **去·你的旅行**  
阿尔卑斯山北麓：画一样的小镇

## 生活课堂

- 69 雾霾天气如何保护呼吸道

- 71 “干净”过度易致病

- 73 又到新生军训时

## 心理月刊

- 78 吵架的艺术

- 79 惰性四问

- 80 球迷迷什么

- 82 一个人如何抛开自怜？

## 吃出健美

- 84 素年锦食  
茄子的盛夏专场

- 86 绿豆汤喝对才解暑

- 87 饮食对抗空调病

- 88 望闻问切选海鲜

- 89 冰箱不是保险箱

- 90 不光补水，还要补对水

## 妈咪宝贝

- 92 非常280天 我在美国顺产记





97

- |     |                      |     |                          |
|-----|----------------------|-----|--------------------------|
| 95  | 淡化孩子的五种心理            | 107 | <b>医界高手</b> 周宁新：值得托付生命的人 |
| 96  | 教女儿练好“童子功”           |     | <b>专栏</b>                |
| 98  | 快乐暑假这样过              | 110 | 袁越：酗酒的害处                 |
| 100 | 辟谣：坐月子的五大传言          | 112 | 方舟子：口臭是不是口的问题？           |
| 101 | 育儿公园                 | 114 | <b>健康潮品</b>              |
|     | <b>运动美容</b>          |     | <b>性学内参</b>              |
| 102 | 别怕练成“女汉子”            | 115 | 如何保持男性生育力                |
| 103 | 洗脸，你洗对了吗？            | 116 | 阴茎：大小长短天注定               |
| 104 | 绝对不要轻易尝试的整形手术——断骨增高术 | 118 | 如何克服“性洁癖”倾向              |
| 106 | 灵活运用“防癌招数”           | 120 | 她为什么出现性恐怖症               |

封面：浙江大学医学院附属妇产科医院主治医师田吉顺

# 白云山®

# 板蓝根颗粒 复方板蓝根颗粒

## 您全家的保护伞



### 复方板蓝根颗粒

Fufang Banlangen Keli

用于风热感冒，咽喉肿痛



### 板蓝根颗粒

Banlangen Keli

清热解毒 凉血利咽



中国药品电子监管码



81014920136418206337

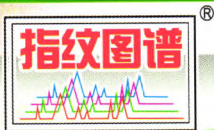
电话咨询: 85001111  
短信查询: 106895001111  
网站查询: www.drugadmin.com



广州白云山和记黄埔中药有限公司



广州白云山和记黄埔中药有限公司



# 居家常备

广药白云山  
爱尚数据人间



白云山和黄中药  
永不过期的关爱



咨询电话: 8008302398  
4001000813  
企业网址: www.813zy.com



官方微信

国药准字Z44023485 粤药广审(文)第2013090477号 国家准字Z44023371 粤药广审(文)第2013090476号 不良反应、禁忌及注意事项详见说明书。请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。