

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

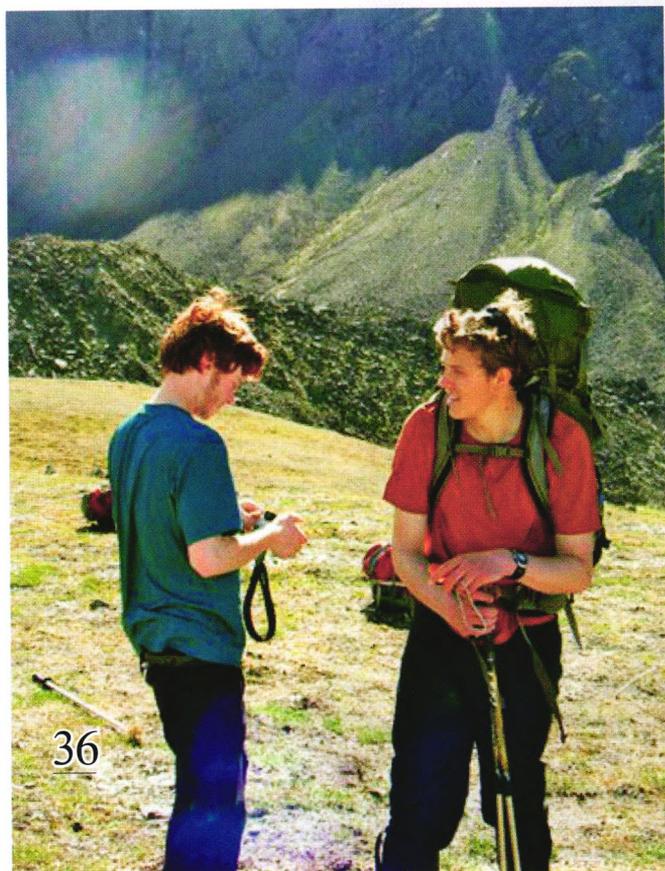
12 天下资讯
常拥抱，骨骼更年轻等

越聊越健康

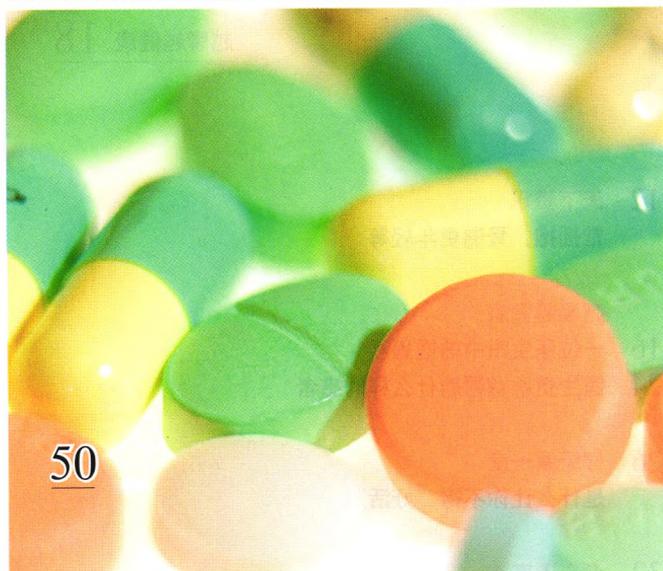
16 一位医生眼中的医患观
24 医生更愿意帮助什么样的患者

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



67



84



97

- | | | | |
|-----|----------------------|-----|--------------------------|
| 95 | 淡化孩子的五种心理 | 107 | 医界高手 周宁新：值得托付生命的人 |
| 96 | 教女儿练好“童子功” | | 专栏 |
| 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 | 健康潮品 |
| | 运动美容 | | 性学内参 |
| 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



国药准字Z44023485 粤药广审(文)第2013090477号

国药准字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。



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

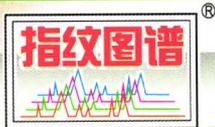
电话咨询: 85001111
短信查询: 106895001111
网站查询: www.drugadmin.com



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