

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

2015年第05期 总第359期



只是一片阿司匹林

扫一扫



为什么绝食减肥是徒劳的
考场上的心理实战法则
那些被误解的高情商
辅酶Q10到底是什么?

紧急避孕：不可不知的六大事实
75岁患癌：化疗还是保守？
她的子宫该不该切？
谁会发生猝死？

CONTENTS

2015年第05期 总第359期 目录



点击译言 26

7 每月杂谈 养眼与养心

8 读者茶座

奇怪的哈欠

一张A4纸

资本

见湿见干

为何而“赞”

慢慢来，比较快

关于非议

吵架的技术含量

天下资讯

12 常吃花生有五大好处等

越聊越健康

16 只是一片阿司匹林

健康深一度

24 “色别”尴尬

点击译言

26 初为人母，一切都变了



生命故事

28 想当漫画家的麻醉师

求医向导

34 专家门诊 反复鼻出血 血压不稳定

35 专家门诊 发现口腔癌：一看二摸三感觉

36 专家门诊 别把肾脏“累坏了”

37 专家门诊 慢性便秘须综合治疗

38 专家门诊 比心肌梗死更凶险的胸痛

40 专家门诊 谁会发生猝死？

42 专家门诊 女性高血压 治疗有个性

43 专家门诊 这样的感冒不必急着吃药

44 专家门诊 身体异味：疾病的信号

45 患者点题 幽门螺杆菌阳性：一次性规范化治疗

46 科学就医 75岁患癌：化疗还是保守？

48 分享新技术 手汗多 有麻烦

百姓药房

49 辅酶Q10到底是什么？

50 哮喘用药为何云里雾里？

52 哺乳期病了，能吃药吗？

54 阿奇霉素并非治常见感染首选药

56 益生菌：我们肠道的好朋友

中医·养生

- 57 至贱而有大功的蒲公英
- 58 历史博物馆
沥粉贴金 古老壁画
- 62 节气之美 五月：又闻槐花香
- 65 呃逆的辨证食疗

比我乐活

- 66 谨防“铝”从口入
- 68 家电清洗的难题

法律健康

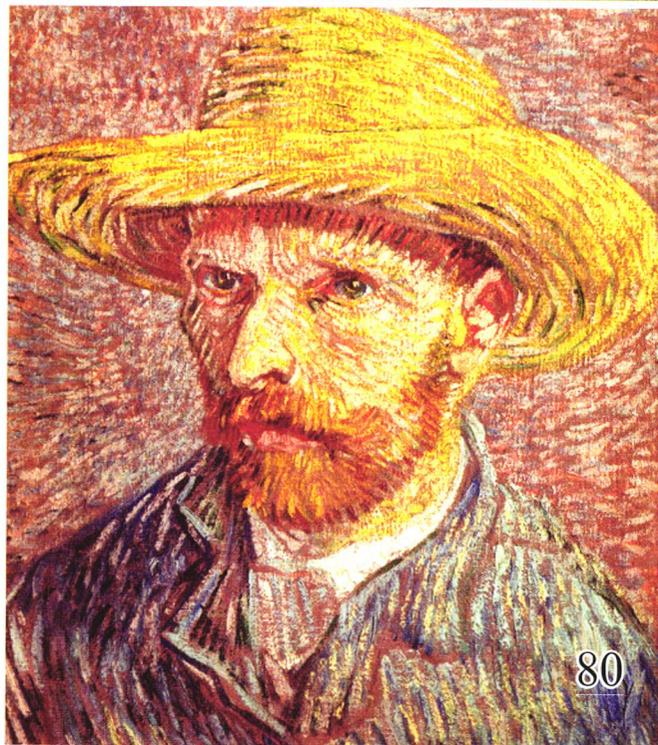
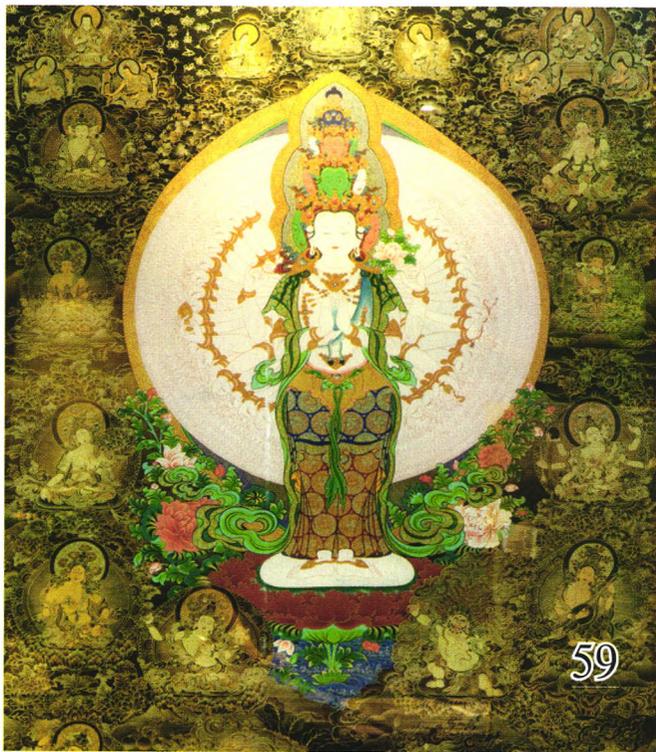
- 70 她的子宫该不该切？

心理月刊

- 72 世界上最遥远的距离
- 74 那些被误解的高情商
- 76 考场上的心理实战法则
- 78 当爱人情绪糟糕时
- 80 双相障碍：天才与疯子之间

吃出健美

- 82 糖尿病饮食之“高见”
- 84 补钙的“开源”与“节流”
- 86 素年锦食 吃素减肥8大误区





87 莴笋：蔬菜中的保健高手

88 购买“概念奶”要谨慎

89 警惕甜咸味背后的高盐陷阱

90 “带球走步”不是吃素的

妈咪宝贝

92 非常280天 配方奶加还是不加？

94 破膜后羊水会不会流干？

96 跟宝贝轻松说再见

98 五月来做“长高操”

99 停用避孕药多久后可怀孕？

100 育儿公园

运动美容

101 如何压腿不伤膝

102 为什么绝食减肥是徒劳的

104 不可信的偏方与微信

105 健身器的使用误区

106 **医界高手** 国红：排艰克难，顽疾不再

专栏

110 王哲：激光磨皮

112 臧英年：身心健康 重在自取

114 **健康潮品** 帕金森症患者的专用钢笔等

性学内参

115 私处冲洗五大误区

116 性高潮障碍原因有哪些？

118 紧急避孕：不可不知的六大事实

120 再婚不和谐 问题在心理



万方数据 张景注/施如文 (选自健康报社主办《共铸中国心“胸心通杯”全国卫生摄影大赛》参赛作品)