



## 清明纪 · 告别

想把肿瘤“饿死”可能吗  
张嘴睡觉真的会变丑吗  
备孕二胎要注意哪些事  
忘了吃药怎么补救

进口牛奶，喝还是不喝  
与跑步相关的营养问题  
杂粮粥就一定健康吗  
巧做老人餐





## P12 清明纪·告别

15 生死智慧：尽性至命之学  
18 生存还是死亡？  
20 失去的尊严  
22 老冰，我的自白

23 网上入殓师：把每天过得长一点  
26 与孩子一起正视死亡  
28 最后的7个月



## 7 封面速览

## 8 天下资讯

## 30 热点追踪

谁杀死了“天才少年”

## 34 医界高手

周福德：他和他的信仰

## 38 求医向导

手不抖，也可能是帕金森病  
IgA肾病：青壮年最常见的肾炎  
“用力咳嗽”救不了心梗  
张嘴睡觉真的会变丑吗  
想把肿瘤“饿死”可能吗  
做手术到底要不要微创  
与血糖相关的检查项目

## 52 百姓药房

青少年糖尿病如何选药  
细说输液利与弊  
谁动了你的维生素B<sub>12</sub>  
家庭备药别贪多  
忘了吃药怎么补救

## 62 中医养生

中医怎么治疗尿路感染  
癌症患者如何“补”  
名医之首“不息翁”  
金银花防病小药方  
春天失眠用食疗

# 目录CONTENTS

2016年第4期 总第370期



- 70 心理月刊 打破乌鸦嘴的魔咒  
因为爱，推动南瓜车  
你为何总想改变我  
是什么让ta们挥起了手  
错过了，不算什么  
这点小事，你至于吗
- 82 吃出健美 进口牛奶，喝还是不喝  
植物油食用不当毁健康  
怎样准备“好”的早餐  
如何自发芽苗菜  
巧做老人餐  
购物能手选“真”材

# 大众健康 WELL-BEING



p102



p107



p115

## 92 妈咪宝贝

你的孩子是过敏体质吗  
保护孩子听力从产前开始  
备孕二胎要注意哪些事

## 99 运动美容

青少年也要预防腰椎劳损  
疤痕体质不建议做整形手术  
与跑步相关的营养问题  
新手第一次进健身房该注意什么

## 106 职场健康

30分钟“微运动”

## 108 健康潮品

## 110 专栏

把癌症变成慢性病  
杂粮粥就一定健康吗

## 114 性学内参

为你的性趣增点情趣  
“女用伟哥”到底在卖什么  
育儿，性教育不可少  
安全期避孕安全吗

# 在这里，认识不一样的健康报



健康报 jkb1931



《健康报》是国家卫生和计划生育委员会主管的全国性行业报，1931年创刊于江西瑞金。1956年1月周恩来总理亲题报头。在专业报中她的历史最悠久。专注为各级卫生工作者及人民大众提供专业、权威、科学的卫生、健康知识。

如果你是医生，一定要关注这个账号。健康报医生频道致力于反映医生诉求呼声，报道前沿医学资讯和适宜技术，为各医院展示学科特色提供平台。医生频道如同医生之家，当您有喜悦、有成就，亦或苦水、困惑时请加入我们。



健康报  
医生频道  
jiankangbaoyoung



中国卫生杂志 zgwszz



聚焦卫生发展热点，融入卫生改革潮流，行业管理者决策者必读。

和护士没有最贴心，只有更贴心，为300万护士打造的微信平台。欢迎护士姐妹兄弟关注，我们会给您惊喜。



健康报  
护士频道  
jkb\_tianshi



大众健康  
dazhongjiankangzazhi



大牌专家向您介绍最热门的健康科普知识，是一家老小必读的健康科普杂志。

文化与健康希望用艺术的视角感知生命的温度，力求为朋友们营造一个创意分享的文化空间，开启一扇色彩斑斓的健康视窗。用艺术的视角感知生命的温度。



健康报  
文化与健康  
jkb\_whyjk



健康文摘报  
jkwzb1991



国内第一份以传播健康知识为主要内容的文摘类报纸。荟萃了国内外最新医学科研信息和医学科普知识，内容丰富、通俗易懂、科学权威。

关注移动健康研究院服务号，第一时间获悉互联网医疗发展前沿动态。



健康报  
移动健康研究院

