



## “微微一整”想倾城

高血压长期随访，应监测什么  
走一段路就要休息是怎么回事  
怀孕三月后应做胎儿心电图  
该怎样对待甲状腺结节

热水烫洗餐具能消毒吗  
早餐真的那么重要吗  
次数多，性能力强？  
揭秘“谷物饮料”





## P14 “微微一整”想倾城

17 美白针：美丽的神话  
20 瘦脸针的4个真相  
22 玻尿酸：“上帝的黏土”

25 人胎素真是抗老神药？没那么神！  
28 溶脂针的是与非  
31 绝对不要轻易尝试的整形手术



7 封面速览

8 天下资讯

12 热点追踪

六问“问题疫苗”

38 国际前沿

唐筛：“高龄父亲”被忽视

40 医界高手

朱志军：传递生命的“多米诺”

44 求医向导

高血压长期随访，应监测什么  
黄热病为何又开始流行  
盯上年轻人的心肌梗塞  
走一段路就要休息是怎么回事

该怎样对待甲状腺结节

真假心绞痛如何鉴别

看太阳后裔，学心肺复苏

高血压患者血黏度增高怎么办

尿蛋白定量和定性结果为何“对不上号”

哪些尿路结石可以体外震波碎石

60 百姓药房

妊娠遇上哮喘，她该怎么用药

控制尿酸 安全为重

吃降压药，别DIY

历数药物“伤心”事

罕见病中的“幸运儿”

67 中医养生

癌症治疗离不开中医药

拍打养生有章法

苗医：历史悠久，百草皆药

春季养肝莫忘护肾

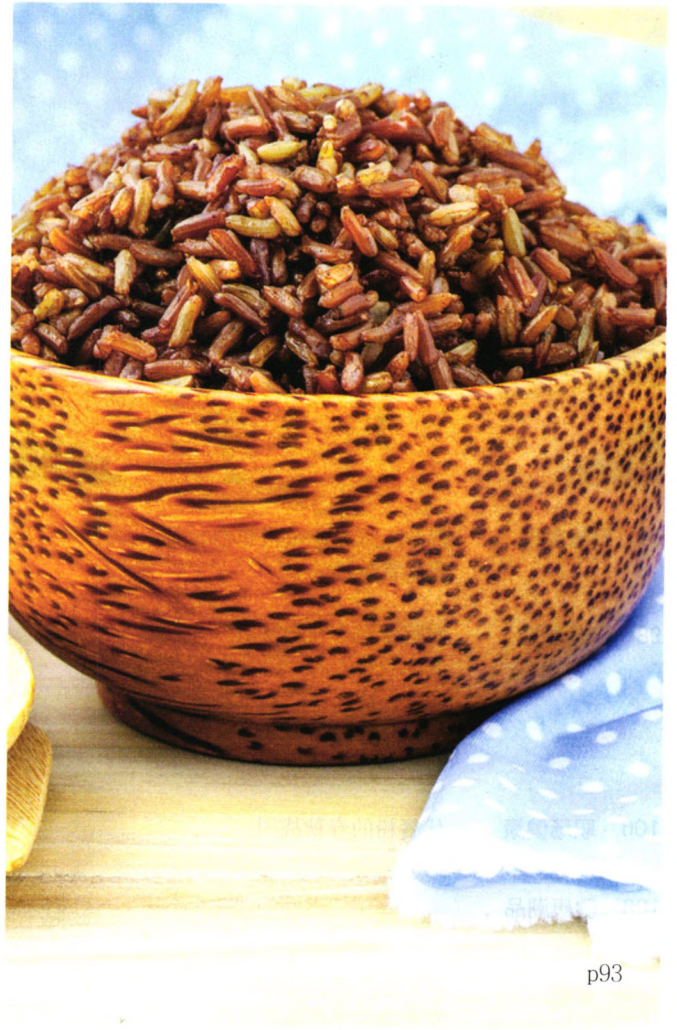
孩子春燥上火怎么办

# 目录CONTENTS

2016年第5期 总第371期



p79



p93



p88



p91

- 76 心理月刊  
家庭暴力心理解密  
让老年人心有所依  
为什么觉得星座测验很准  
矫正你的自恋型人格  
如何与控制欲强的人相处

- 85 吃出健美  
揭秘“谷物饮料”  
正确打开“月子餐”  
起底“希腊酸奶”  
小零食 大文章  
你该吃哪种米

# 大众健康 WELL-BEING



p109

- 94 妈咪宝贝 怀孕三月后应做胎儿心电图  
我的备孕日记
- 98 运动美容 慢跑者当心乳头损伤  
适合老年人的“椅子力量训练”  
运动损伤：冷敷还是热敷？  
吃深色食物会让疤痕发黑吗  
简单易行的爬行训练
- 106 职场健康 代餐粉的春秋战国
- 108 健康潮品
- 110 专栏 早餐真的那么重要吗  
热水烫洗餐具能消毒吗
- 114 性学内参 治疗老年阳痿从“肾虚血瘀”入手  
遇露阴症：别慌张、别激动  
次数多，性能力强？  
“性失忆”掌握好度



## 版权声明

凡在《大众健康》杂志上刊登，并由《大众健康》杂志社支付稿酬之作品，均视为该作者已将该作品之全部权利转让给《大众健康》杂志社，且允许《大众健康》杂志社以任何形式（包括但不限于平面传媒、网络传媒、移动应用、光盘等介质）使用、编辑、修改；《大众健康》杂志社有权对该作品再次使用，并可授权给第三方而无需另行支付稿酬。

未经《大众健康》杂志社书面许可，任何单位和个人都不得以任何形式使用（包括但不限于通过纸媒体、网络、光盘等介质转载、张贴、结集、出版）该作品。特此声明。

承印 Printed by : 北京盛通印刷股份有限公司

# 在这里，认识不一样的健康报



健康报 jkb1931

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》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。



健康报  
医生频道  
jiankangbaoyoung

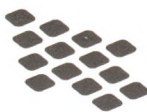


中国卫生杂志 zgwszz

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。



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。



健康报  
护士频道  
jkb\_tianshi



大众健康  
dazhongjiankangzazhi

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。



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。



健康报  
文化与健康  
jkb\_whyjk

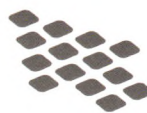


健康文摘报  
jkwb1991

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。



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。



健康报  
移动健康研究院

