



近视那么近，看你怎么防

脐带血应用的今天与明天
脸上涂啥都痛，是过敏吗
8招教你远离夏季腹泻
使用抗血栓药物的学问

对付失眠，中医有招
有一种焦虑叫育儿焦虑
换奶期，教宝宝嚼一嚼
防中暑，熟记“二十五”

扫一扫





P12 近视那么近，看你怎么防

- 14 “小眼镜”这么多，该怪谁
- 16 你家孩子的远视储备充足吗
- 19 眼科主任带你“认识”视力表
- 21 验光配镜那些事儿
- 24 角膜塑形镜没那么“神”

- 25 眼保健操有用，还须认真做
- 27 防控近视，试试中医这些办法
- 30 护眼“神器”，炒作大于效果
- 32 眼药水并非万能，慎用
- 34 吃对了护眼，吃错了伤眼

大众健康 WELL-BEING



p46 “一孕傻三年”真有其事?

7 环球封面速览

8 天下资讯

36 国际前沿

世界聚焦：“第一滴血”的生命希望
脐带血应用的今天与明天

40 医界高手

王小元：“小窗口”内清扫肿瘤

44 求真证伪

脸上涂啥都痛，是过敏吗
“一孕傻三年”真有其事?

48 求医向导

冠心病患者何时开始康复训练
8招教你远离夏季腹泻



p60 三大“战略”攻克过敏性鼻炎

长了肾结石，多喝水就能排掉吗
骨质疏松这些认识误区，你有没有
得了结核病，小心肾脏受牵连
做冠脉介入治疗，安全吗
夏季警惕“荔枝病”

60 百姓药房

三大“战略”攻克过敏性鼻炎
头孢菌素，代数越高不一定越好
使用抗血栓药物的学问
21种药物的“食物克星”
用对药物 解决皮肤“小麻烦”

目录CONTENTS

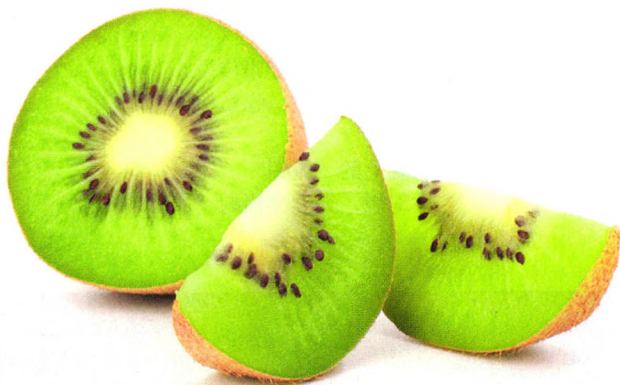
2018年第08期 总第398期



p75 夏令不补，秋冬吃苦



p76 分离，影响孩子一生



p82 “网红”水果，吃着有讲究

68 中医养生

【名药名方】

寒剂祖方白虎汤
习武健身养百岁天年
对付失眠，中医有招
夏季的正气之果——黄皮
中医药抗癌四大误区
夏令不补，秋冬吃苦

76 心理月刊

分离，影响孩子一生
“马达一样”的孩子考验家庭
有一种焦虑叫育儿焦虑

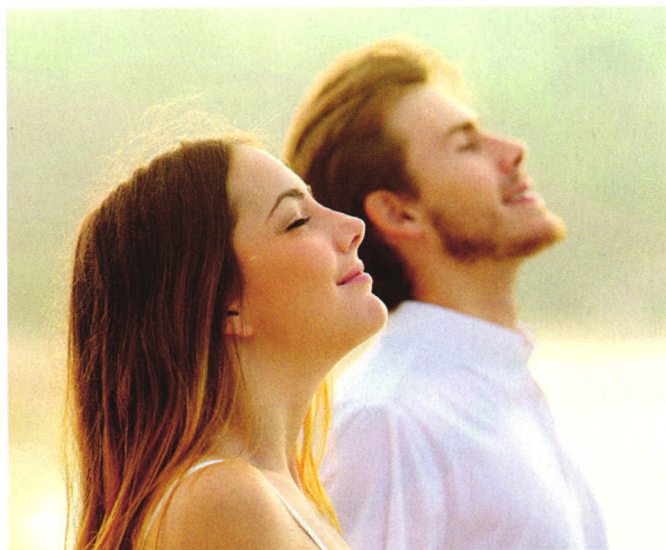
82 吃出健美

“网红”水果，吃着有讲究
有乳糖不耐症怎么吃

大众健康 WELL-BEING



p96 换奶期，教宝宝嚼一嚼



p110 正确呼吸，远离噪音疾病

88 妈咪宝贝

母乳喂养，给宝宝最好的喂养有技巧，妈妈不发愁效能遛娃，与孩子共成长教你两招，应对宝宝中暑

【开心屁屁·婴儿辅食】
换奶期，教宝宝嚼一嚼

98 运动美容

年纪轻轻颈椎出问题，怎么练运动减肥，越累效果越好吗脸上长斑了，激光打一打啊？头发也需要防晒

106 优品生活

盛夏，提防“空调病”防中暑，熟记“二十五”正确呼吸，远离噪音疾病

112 健康潮品

114 每月杂谈

关于巧克力的健康传说
基因网站与DNA隐私保护

118 性学内参

阴囊上的“蚯蚓”
性幻想，夫妻性福的“加油站”

版权声明

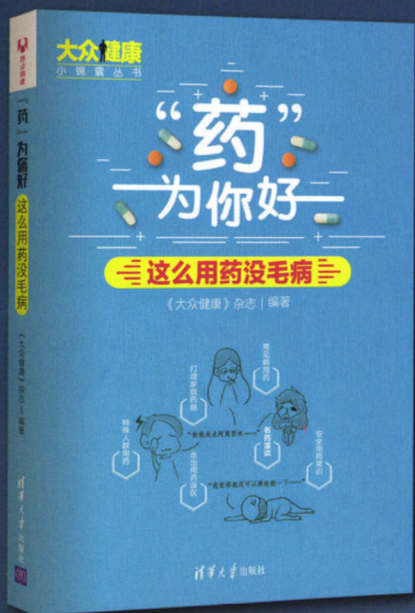
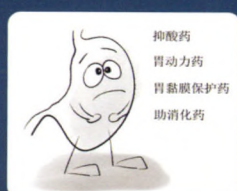
凡在《大众健康》杂志上刊登，并由《大众健康》杂志社支付稿酬之作品，均视为该作者已将该作品之全部权利转让给《大众健康》杂志社，且允许《大众健康》杂志社以任何形式（包括但不限于平面传媒、网络传媒、移动应用、光盘等介质）使用、编辑、修改；《大众健康》杂志社有权对该作品再次使用，并可授权给第三方而无需另行支付稿酬。

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

“药”为你好：这么用药没毛病

《大众健康》杂志



全国数十家三甲医院主任医师/医生

解答用药疑惑

理顺用药常识

走出用药误区

管好家庭药箱

药为你好，这么用药没毛病！



购书二维码

清华大学出版社

