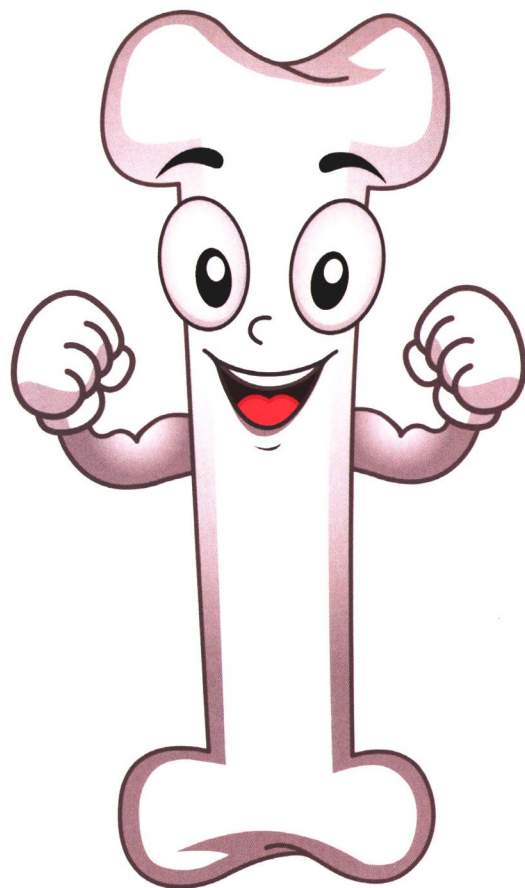




QK1866381



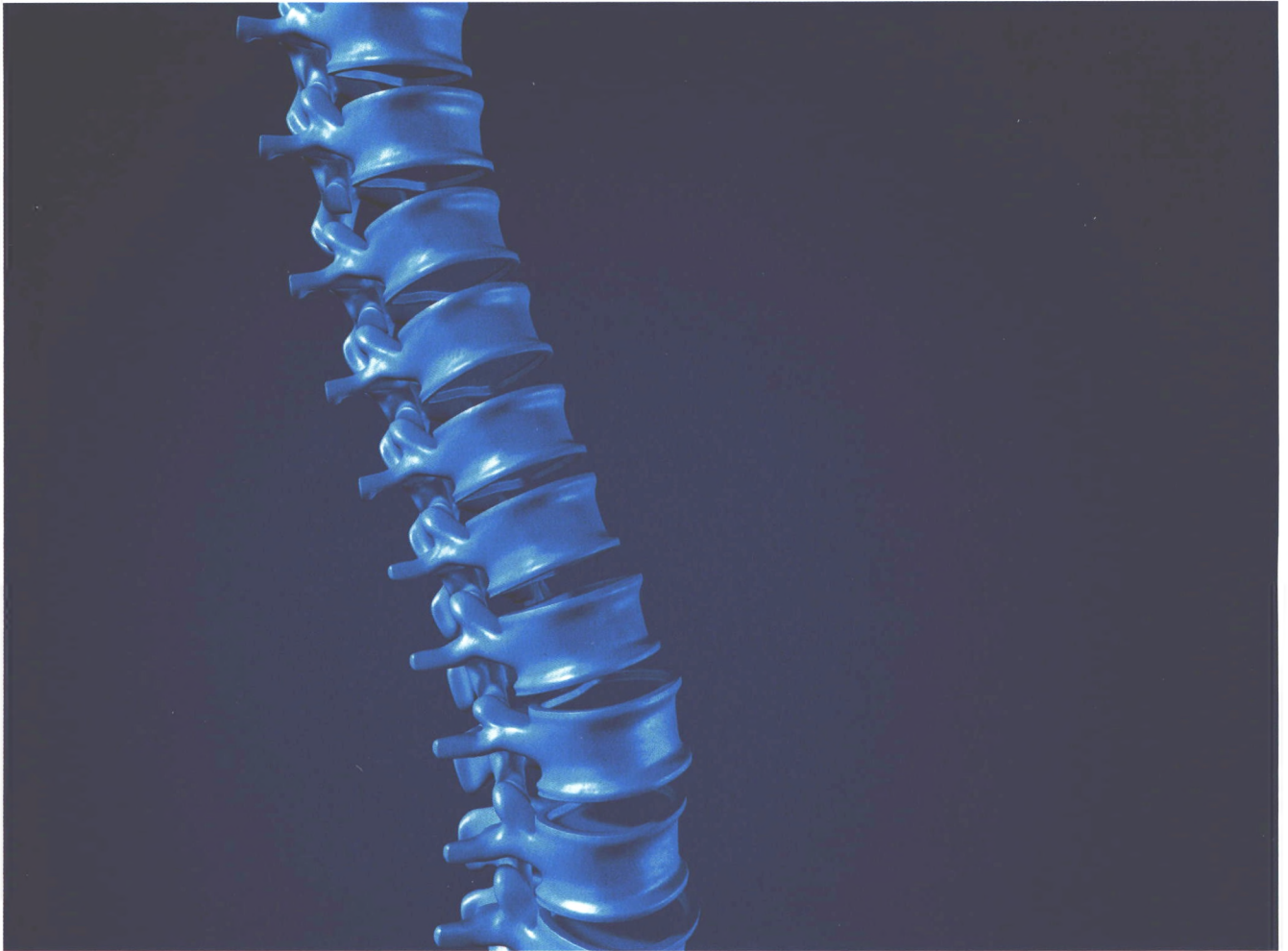
强壮你的骨骼

中药泡脚，胜吃补药？
得了青光眼，喝水都有学问
“老病号”用药最容易犯的错
学一学冬季养生之道

麻辣烫，要不要“拉黑”
不妨给孩子开个小灶
什么？头皮也有“T区”
得了ED，该不该去看医生

扫一扫↓





P12 强壮你的骨骼

14 骨骼的一生

19 为骨骼“投资”，始于儿时

22 妈妈的爱从补钙开始

24 保护关节，不分老幼

26 科学买买买，做“护骨达人”

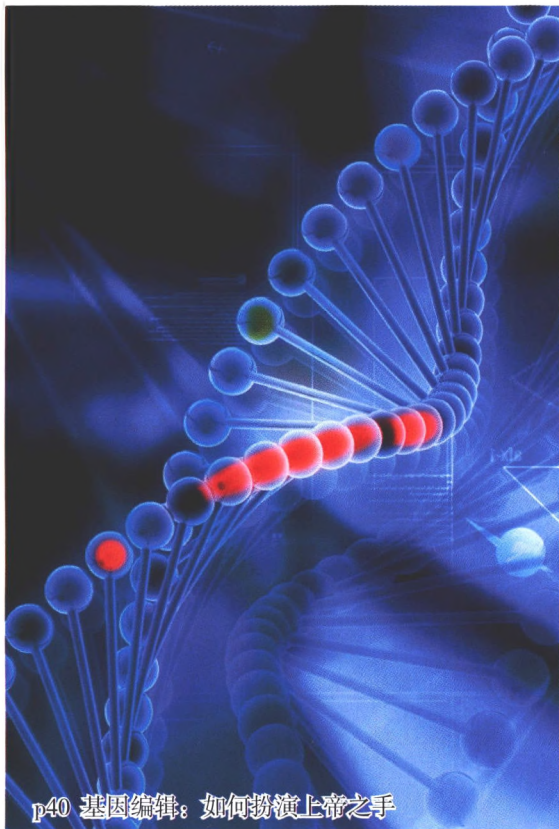
29 关于饮食补钙的12个关键问题

32 补充钙剂，总有一款适合你

34 必不可少的维生素D

35 骨质疏松了，要选对运动方式

37 这些伤骨的坏毛病，你是不是也有



p40 基因编辑：如何扮演上帝之手

7 环球封面速览

8 天下资讯

38 遇见

那天我把攒的安眠药，扔进了美舍河

40 国际前沿

基因编辑：如何扮演上帝之手

44 医界高手

魏睦新：在胃癌前期实现“逆袭”

48 求真证伪

中药泡脚，胜吃补药？

50 求医向导

疼痛，不能“一忍再忍”
得了青光眼，喝水都有学问



p48 中药泡脚，胜吃补药？



p58 小儿乳牙恒牙都该做窝沟封闭

对付流感，这些知识该知道
肥胖的这个“伙伴”格外危险
小儿乳牙恒牙都该做窝沟封闭

60 百姓药房

“老病号”用药最容易犯的错
抗抑郁药的“王牌冤家”
药物不良反应问答集合
成也酒精，败也酒精
慢性肾炎患者可以服用阿司匹林吗

目录CONTENTS

2019年第01期 总第403期



p72 巧用柚子皮助祛疾养生



p84 麻辣烫，要不要“拉黑”



p80 好好捋捋，你的生活不该是一团乱麻

68 中医养生

实用药方，助您远离冻疮

【名药名方】

清胆和胃大柴胡汤

巧用柚子皮助祛疾养生

学一学冬季养生之道

你需要了解的中医药防治流感之法

76 心理月刊

女性只是普通人，不是超人

网络游戏的两面性

好好捋捋，你的生活不该是一团乱麻

82 吃出健美

奶茶有“奶”又有“茶”？

麻辣烫，要不要“拉黑”

肠内肠外营养，什么人用得上

大众健康 WELL-BEING



p94 不妨给孩子开个小灶



p118 中医药的助孕之道

- 88 妈咪宝贝** 生产怕痛？无痛分娩来了
小宝贝的哭声，你听懂了吗
孩子学舞蹈，小心入“坑”
【开心屁屁·婴儿辅食】
不妨给孩子开个小灶
- 96 运动美容** 孕妈妈，可以练练瑜伽
大热整形项目的“内幕”价
什么？头皮也有“T区”
俯卧撑可以不用太标准
迟发性痤疮：不见青春只见痘

- 104 优品生活** 选空气净化器，重点看两个指标
冬季，保护好我们的呼吸道
寒冷诱发心梗？不是耸人听闻
- 110 健康潮品**
- 112 每月杂谈** 高科技预防乳腺癌
未来谁来养活又高又胖的人类
- 116 性学内参** 得了ED，该不该去看医生
中医药的助孕之道

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

