



时髦的现代病

与流感的百年较量
痛经，真的忍忍就过去了吗
小儿防流感，出大招了！
流感病毒“F4”要红！

褪黑素能当安眠药用吗
家有“网瘾老年”该怎么办
二胎时代，如何分享妈妈的爱
妻子的“魔力”

扫一扫↓

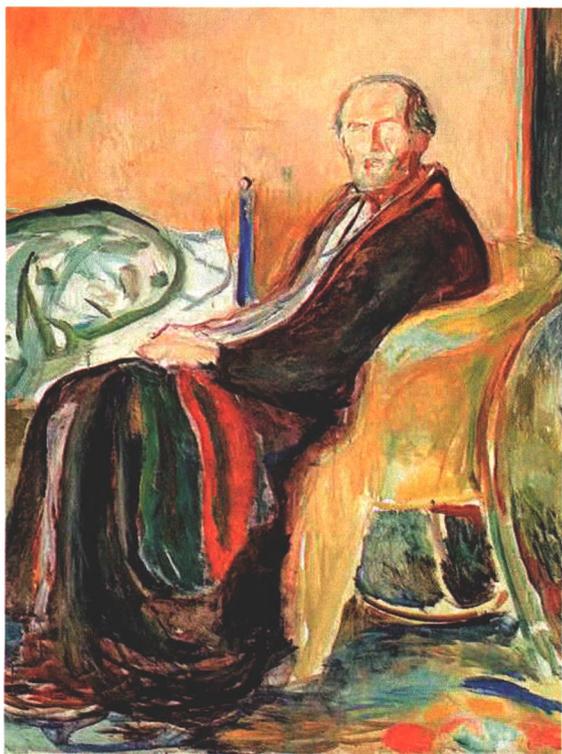




P12 时髦的现代病

14 拥抱整个世界，还是拥有你自己
16 “我有病，你有药吗？”
18 得了手机依赖症，身体早晚会抗议
20 熬夜党，你可知道生物钟的威力

23 花钱买来的“购物症”
26 有一种病是“不好好吃饭”
28 现代社会下老中青的心理图谱



p36 与流感的百年较量

7 环球封面速览

8 天下资讯

34 遇见

陪父亲住院

36 健康纵横

与流感的百年较量

40 国际前沿

射频消融的新战场

44 医界高手

“楼梯教授”的幸福经

48 求真证伪

痛经，真的忍忍就过去了吗



p58 小儿防流感，出大招了！



p66 褪黑素能当安眠药用吗

50 求医向导

天冷，您的肠道“激动”了吗
胃石，不是胃里长石头
腰腿痛诊治的八大误区
像控制无人机一样控制胶囊内镜
做了激光手术，近视会反弹吗
前列腺增生+PSA增高，该怎么治
小儿防流感，出大招了！
流感病毒“F4”要红！

62 百姓药房

别“误会”了治病良药
吃了这些药就先别碰车了
神奇“日本止咳贴”的真相
褪黑素能当安眠药用吗
药物和它的“禁忌之恋”

目录CONTENTS

2019年第02期 总第404期



p70 春节养生，做好这6点就对了



p86 春节种种，唯爱与美食不可辜负



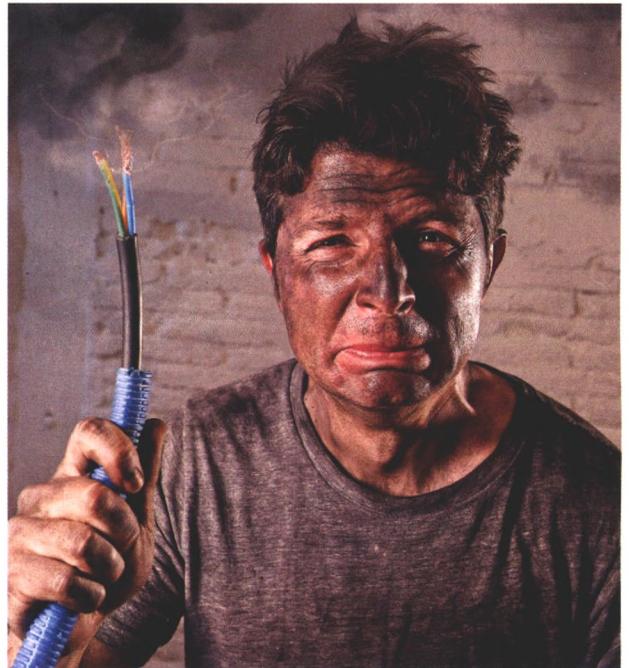
p84 家有“网瘾老年”该怎么办

- 70 中医养生 春节养生，做好这6点就对了
猪年到，滋阴养肤说猪皮
【名药名方】
四物汤 养血调经第一方
健身解压五禽戏
遭遇外感病 试试代茶饮
- 80 心理月刊 锦上添花，给父母养个宠物吧
你有没有“新年焦虑症”？
家有“网瘾老年”该怎么办
- 86 吃出健美 春节种种，唯爱与美食不可辜负
告别陋习，从“吃”开始
“速食包”便宜没好货？

大众健康 WELL-BEING



p96 二孩时代，如何分享妈妈的爱



p106 安全用电防火灾

- 92 妈咪宝贝 呵护“小黄人”的四个要点
放假在家要，安全不能忘
二孩时代，如何分享妈妈的爱
【开心屁屁·婴儿辅食】
选对烹饪方式，给营养加分
- 100 运动美容 春节假期需要多做的“小动作”
两类人可以考虑开眼角
别让脖子出卖了真实年龄
这两类运动，老人做起来要小心

- 106 优品生活 安全用电防火灾
老年人聚会“七不要”
醉酒三部曲，曲终人已散
- 112 健康潮品
- 114 每月杂谈 优生学的新时代
AI能否替代活体生命研究
- 118 性学内参 妻子的“魔力”
“甜蜜的疾病”成“性福”杀手

版权声明

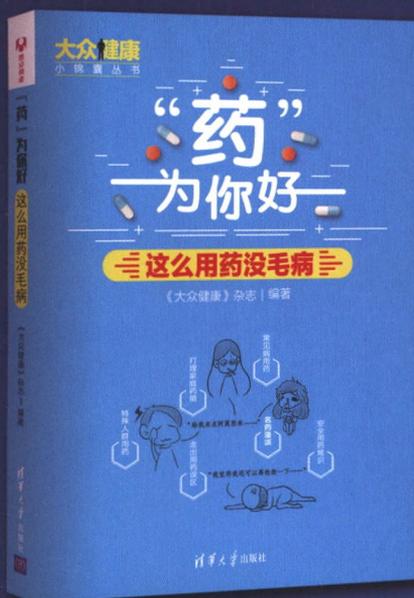
凡在《大众健康》杂志上刊登，并由《大众健康》杂志社支付稿酬之作品，均视为该作者已将该作品之全部权利转让给《大众健康》杂志社，且允许《大众健康》杂志社以任何形式（包括但不限于平面传媒、网络传媒、移动应用、光盘等介质）使用、编辑、修改；《大众健康》杂志社有权对该作品再次使用，并可授权给第三方而无需另行支付稿酬。

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

“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

