



## 爱耳护耳 听见未来

遭遇新冠病毒  
新冠肺炎为何发展为重症  
降低肾病风险的8个黄金法则  
吃阿胶推迟绝经? NO!

孩子真是摔大的吗  
宅家锻炼可选哪些运动  
戴口罩不当 有健康风险  
与机器人做爱的喜与忧

扫一扫↓



## 7 环球封面速览

## 8 天下资讯

## 12 共同关注 | 爱耳护耳，听见未来

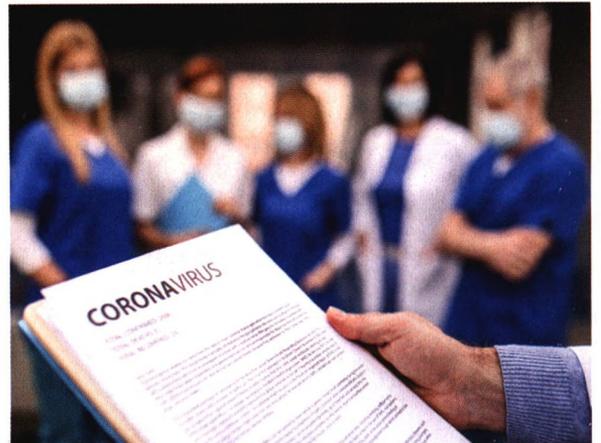
- 14 低调的耳朵 不缺少内涵
- 17 “听不见”的痛与乐
- 19 老年人耳聋莫大意，教您几招听得清
- 21 耳机时代，我们的听力如何安放
- 23 新生儿听力筛查，不是终点
- 26 正确认识人工耳蜗这个“小耳朵”
- 28 耳朵 牵一发而动全身
- 30 三大法则护好听力

## 32 遇·见 抗击疫情特别策划

- 32 绕开她，我做不到
- 33 遭遇新冠病毒
- 36 “妈妈要去打怪兽”



p12 爱耳护耳，听见未来



p42 新冠肺炎为何发展为重症



p48 关于睡眠的4个真相

## 40 国际前沿 抗击疫情特别策划

- 40 新型冠状病毒的自述
- 42 新冠肺炎为何发展为重症

## 44 医界高手

- 44 赵建美 儿童健康的守护者

## 48 求真证伪

- 48 关于睡眠的4个真相

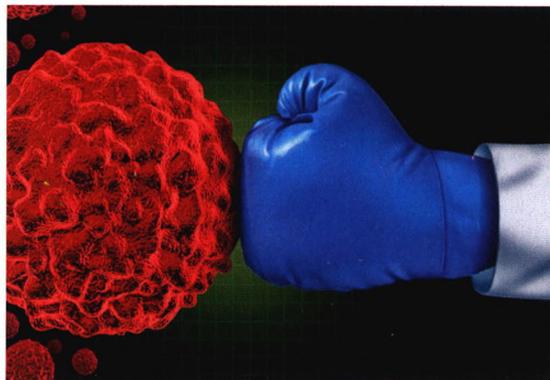
## 50 求医向导

- 50 青光眼致盲不可逆
- 52 宝贝竟是先天性青光眼？别慌
- 54 更年期的早期信号
- 56 你也许患过这种悄无声息的“浪漫病”
- 58 降低肾病风险的8个黄金法则
- 60 每天吃12种食物，没那么难

## 62 特需问诊



p52 宝贝竟是先天性青光眼？别慌



p64 更多靶向药入医保，肿瘤患者有福了



p73 宅家抗疫可用中药香薰法

## 64 百姓药房

- 64 更多靶向药入医保，肿瘤患者有福了
- 66 糖尿病神经痛，该不该用抗抑郁药
- 68 带您认识喷鼻药这个“小助理”
- 70 左甲状腺素钠片：早起吃还是睡前吃

## 72 中医养生

- 72 阳春三月养生汤
- 73 宅家抗疫可用中药香薰法
- 74 吃阿胶推迟绝经？NO！
- 76 食药物质有偏性，长期选择要慎重

## 78 心理月刊

- 78 多点共情 少点语言暴力
- 79 抑郁有前兆 盯住小细节
- 80 立遗嘱的90后是啥心理
- 82 “泡学” 一场攻心骗术

## 84 吃出健美

- 84 好胃口，吃出来
- 86 卤味有“三高”？这样吃就好
- 88 火锅涮得对 拯救你的胃



p82 “泡学” 一场攻心骗术



p84 好胃口，吃出来



p96 家里添新丁，何时该看牙



p103 宅家锻炼可选哪些运动

## 90 妈咪宝贝

- 90 做小儿推拿 请选专业医生
- 92 分娩是体力活，吃什么更有劲
- 94 孩子真是摔大的吗
- 96 家里添新丁，何时该看牙
- 98 孕期微营养素补充，注意五点

## 100 运动美容

- 100 老了更要动，活出年轻态
- 102 涂抹式面膜VS片状面膜
- 103 宅家锻炼可选哪些运动
- 104 打套太极拳，帮你控血糖

# 大众健康 WELL-BEING

## 106 优品生活

- 106 戴口罩不当 有健康风险
- 108 染发剂致癌？六大技巧避雷区

## 110 健康潮品



p108 染发剂致癌？六大技巧避雷区



p110 老龄社会陪伴者等



p116 五个“巧”为性生活额外加分

## 112 每月杂谈

- 112 电子烟背后的真相
- 114 人工智能何时介入癌症诊疗

## 116 性学内参

- 116 五个“巧”为性生活额外加分
- 118 与机器人做爱的喜与忧
- 120 说说双性恋

### 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

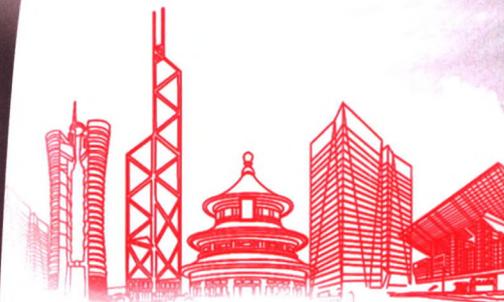
# 传播健康，始于1931……

政策分析，行业解读，热点追踪，交流服务



1931年  
创办健康报

1956年  
周恩来总理  
亲题报头



今天  
在新闻改革创新的浪潮中  
健康报不断挑战自我



## 健康报



扫码订阅

国家卫生健康委员会主管的全国性行业报  
党和人民军队创办的第一份卫生专业报  
最具影响力和权威性的健康领域第一大报

邮发代码1-20 每周一至周五对开八版、周六对开四版  
全年价格456元（赠送手机数字版）