



疫情改变了什么

达到群体免疫，没那么容易
带货直播凭什么让你乖乖掏钱
这样用药，远离便秘的苦
宝宝趴着睡到底安全吗

有了快感你就喊
真空包装食品≠绝对安全
运动减肥的小小迷途
零号病人重要吗

扫一扫↓



7 环球封面速览

8 天下资讯

12 共同关注 | 疫情改变了什么

- 14 魔幻归魔幻，生活要继续
- 16 我们被疫情改变了什么
- 18 “新常态”下，活出健康本色
- 20 互联网开方：一场及时雨
- 21 “手把手”教你上互联网医院
- 22 看病从线下到线上，准备好了吗
- 24 盘点防疫战线中的新“奇兵”
- 28 修补，还是颠覆？
- 30 心理简约 生活更轻松

32 健康纵横

- 32 时疫造“英雄”——呼吸机的前世今生



p14 魔幻归魔幻，生活要继续



p36 走近看不见的对手



p42 都是揉来揉去，推拿和按摩你分得清吗

36 国际前沿

- 36 走近看不见的对手

38 医界高手

- 38 袁雅冬 抗疫一线“实干家”

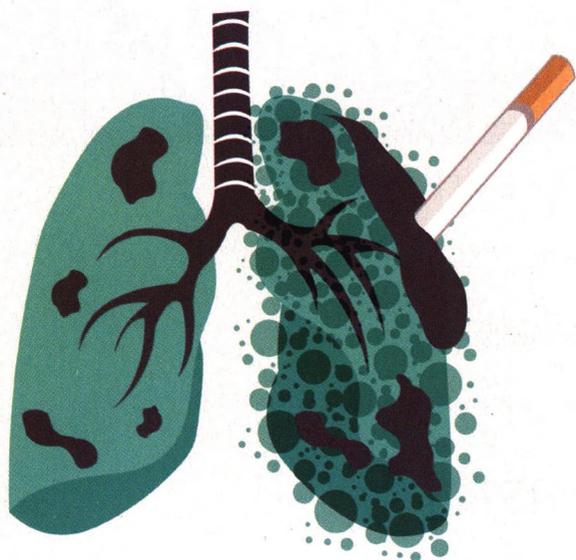
42 求真证伪

- 42 都是揉来揉去，推拿和按摩你分得清吗

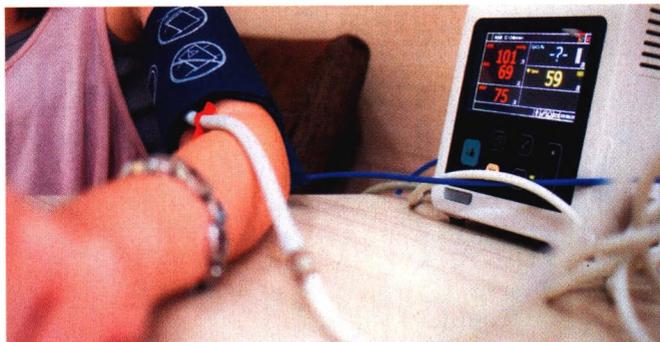
44 求医向导

- 44 了解这些知识点，何惧女性第一癌
- 46 达到群体免疫，没那么容易
- 48 为什么戒烟了还会得肺癌
- 50 静脉曲张，何时手术最好
- 52 腰部肌肉萎缩有多严重
- 54 挣扎在马桶边缘的“秘友”看过来
- 58 妇女儿童，健康起点

60 特需问诊



p48 为什么戒烟了还会得肺癌



p68 常见降压药的不良反应，你GET了吗



p76 轻松过夏 拒绝身体湿哒哒

62 百姓药房

- 62 经典胃药雷尼替丁可能有致癌风险
- 64 褪黑素用对了才助眠
- 66 这样用药，远离便秘的苦
- 68 常见降压药的不良反应，你GET了吗

70 中医养生

- 70 脾虚泄泻、术后不良……试试参苓白术散
- 72 善养眼躲过视疲劳
- 74 四类人需防神经衰弱
- 76 轻松过夏 拒绝身体湿哒哒

78 心理月刊

- 78 带货直播凭什么让你乖乖掏钱
- 80 克服社交恐惧 做一颗“牛油果”
- 82 为什么有人喜欢明知故犯

84 吃出健美

- 84 真空包装食品≠绝对安全
- 86 食物中的八大癌症“克星”
- 87 高尿酸饮食雷区，请绕开
- 88 水果吃多了，真有危害



p78 带货直播凭什么让你乖乖掏钱



p86 食物中的八大癌症“克星”



p92 十招提升宝宝免疫力



p102 运动减肥的小小迷途

90 妈咪宝贝

- 90 “精打细算”让孩子爱上喝水
- 92 十招提升宝宝免疫力
- 94 宝宝趴着睡到底安全吗
- 95 孕妈宅家，适当运动少不了
- 96 家有“小神兽”，谨防意外“来敲门”
- 98 孕期食欲不振怎么办

100 运动美容

- 100 传统项目仰卧起坐不要做了
- 102 运动减肥的小小迷途
- 104 祛斑，最怕“春风吹又生”

大众健康 WELL-BEING

106 优品生活

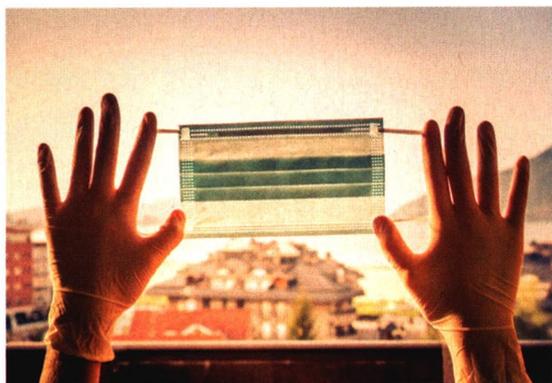
106 在家运动，备好“家伙什儿”

108 按摩椅，别想躺就躺

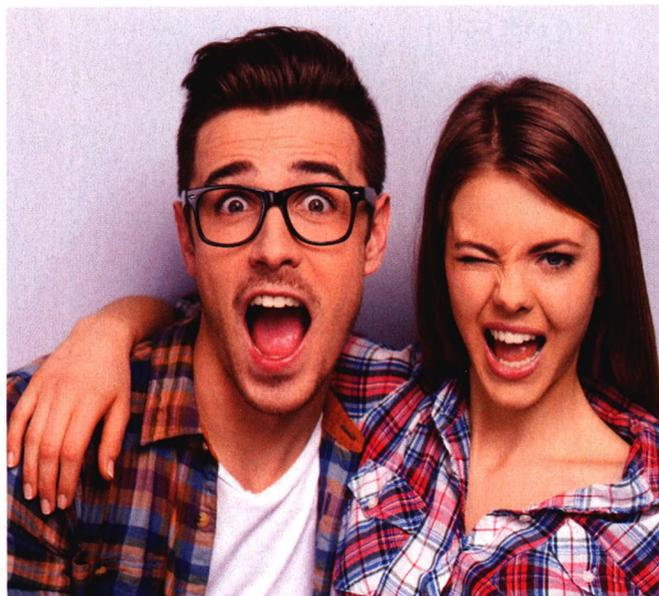
110 健康潮品



p108 按摩椅，别想躺就躺



p112 零号病人重要吗



p116 有了快感你就喊

112 每月杂谈

112 零号病人重要吗

114 新冠肺炎有多凶险

116 性学内参

116 有了快感你就喊

118 导致性生活出血的6个原因

120 何为“性自愿”

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

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）