

国家卫生健康委员会主管

大众健康 WELL-BEING

邮发代号2-234 定价20元 | 2021年第12期 总第438期

ISSN 1002-574X



QK2146890



防癌

“健康食品” 健康在哪儿

儿童咳嗽莫乱用药

你对涮火锅都有哪些误解

解决面部松、垂、肥的医美招数

球囊和支架，哪个更好

巧用奇方通心脉

说说应季蔬菜和反季蔬菜

塑料瓶再利用，风险点在哪儿

扫一扫↓



7 环球封面速览

8 天下资讯

12 共同关注 | 防癌

- 14 癌症，到底能不能防
- 16 癌症传染，不是无稽之谈
- 18 14个癌症信号，一定要知道
- 20 靠谱的防癌体检有哪些
- 22 收下这份营养防癌攻略
- 24 运动，防癌路上首屈一指的“功臣”
- 26 三道防线 击退癌魔
- 28 癌前病变 科技发力的主战场
- 29 与肿瘤过招的故事



p20 靠谱的防癌体检有哪些



p32 手术还没开始，我的手就有些抖



p38 陈山林 手外科的“白月光”

32 遇见

32 手术还没开始，我的手就有些抖

34 健康纵横

34 告别“生病靠扛”，医保持续发力

38 医界高手

38 陈山林 手外科的“白月光”

大众健康

42 国际前沿

42 新冠病毒变异，可怕吗

44 求真证伪

44 “健康食品” 健康在哪儿

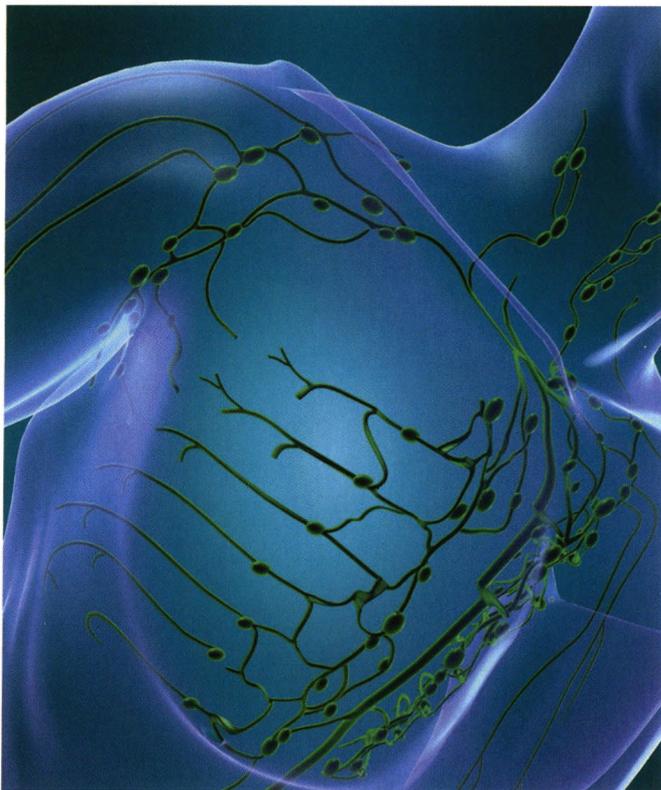
46 求医向导

46 老人听不见，除了“大声”，还要做些啥

49 什么样的病，需要看风湿免疫科

50 球囊和支架，哪个更好

52 淋巴系统如何筑起人体的免疫长城



p52 淋巴系统如何筑起人体的免疫长城



p61 吃这10类药，开车需谨慎

54 健康中国·有你有我

56 特需问诊

58 百姓药房

58 带状疱疹急性期，5类药不能少

60 儿童咳嗽莫乱用药

61 吃这10类药，开车需谨慎

62 中医养生

62 寒湿，万病之源

63 片仔癀：是药品，不是保健品

64 寒冬至 进补正当时

66 孩子脾胃不和怎么办

68 巧用奇方通心脉

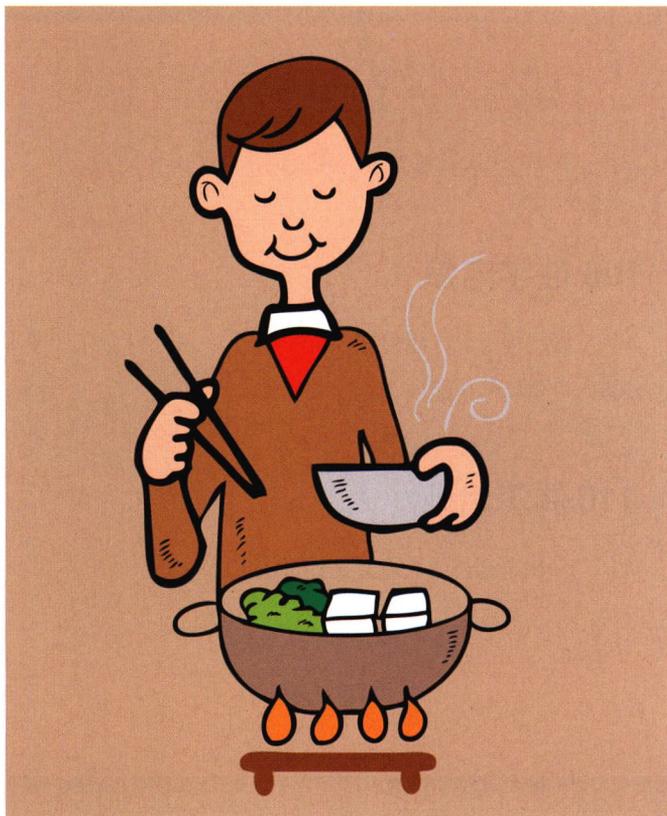
69 抑郁者，宜补阳气

70 心理月刊

- 70 一个焦虑的妈妈，“杀伤力”有多大？
- 72 “剧本杀”为何让年轻人着迷
- 74 “状态不好”也是人生的一部分

76 吃出健美

- 76 给白领一族的营养菜单，请查收
- 78 你对涮火锅都有哪些误解
- 80 要想血糖稳稳的，吃喝牢记“手掌法”



p78 你对涮火锅都有哪些误解



p82 微量元素检测靠不靠谱



p92 心脏支架术后的“私人订制”运动处方

82 妈咪宝贝

- 82 微量元素检测靠不靠谱
- 85 当心！高血压也会向孩子下手
- 86 孩子吃糖，不可放肆
- 88 说说应季蔬菜和反季蔬菜

90 运动美容

- 90 解决面部松、垂、肥的医美招数
- 92 心脏支架术后的“私人订制”运动处方

大众健康 WELL-BEING

94 优品生活

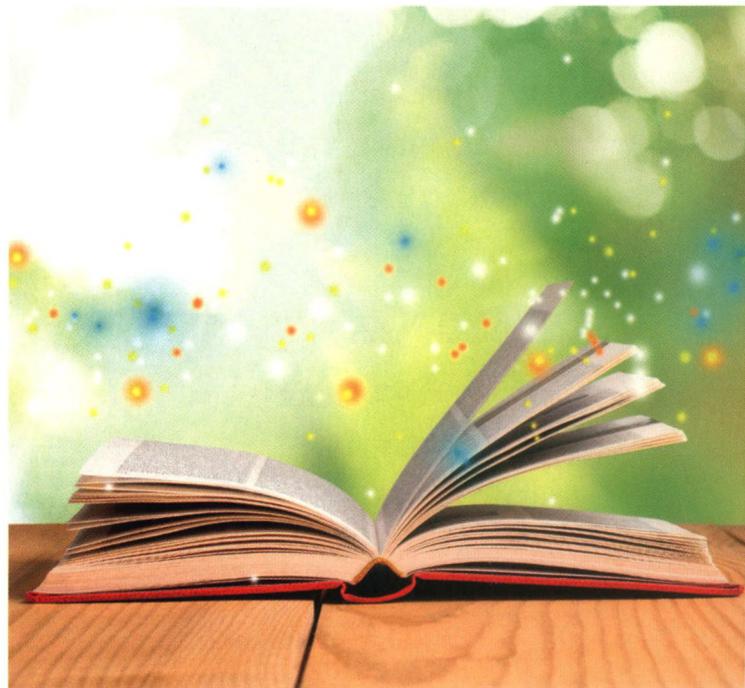
- 94 塑料瓶再利用，风险点在哪儿
- 96 提到辐射就怕，它的功劳了解一下
- 98 当心健身器材“伤娃”
- 100 健康潮品

102 每月杂谈

- 102 长寿的秘诀
- 104 食物有好坏之分吗



p104 食物有好坏之分吗



p110 一次普通感冒，竟让她住进了ICU……

106 性学内参

- 106 好“种子”才能出好“苗”
- 108 更年期性生活的正确打开方式

110 偶尔治愈

- 110 一次普通感冒，竟让她住进了ICU……

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。

公益广告

大病救助

让更多人怀着生命的希望前行



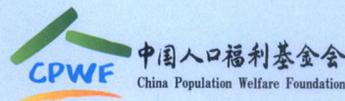
康萌大病救助计划

2018 年正式启动，

目前已惠及山西省大宁县、永和县共 34 名患者及家庭。

健康报

万方数据



中国人口福利基金会
China Population Welfare Foundation