



## 肠道菌群

“逆转”糖尿病的关键  
面瘫爱找“熬夜冷冻族”  
哪些食物能帮你控制血压  
将螨虫“扫地出门”难不难

汗疱疹真的赶不走吗  
“躺平”的正确打开方式  
喝豆浆能代替吃豆腐吗  
“金枪不倒”真的好吗

扫一扫↓



## 7 环球封面速览

## 8 天下资讯

## 12 共同关注 | 肠道菌群

- 14 肠道健康，关乎我们生活的一切
- 16 “我是一个小小的菌”
- 18 你的独一无二，有它们一份功劳
- 21 “便便”竟能救人一命？
- 23 如何把失衡的菌群“调”回来
- 25 减肥屡战屡败，可能是“胖菌”太多
- 26 益生菌VS益生元，吃菌还是养菌
- 28 趋利避害，学会挑选乳制品
- 29 动起来 通便除“坏”菌
- 30 合理饮食，健康“肠”伴
- 32 肠道菌群揭开了哪些神秘面纱



p34 我的第一位患者教我的……



p36 “中西医并重”，为健康护航

## 34 遇见

34 我的第一位患者教我的……

## 36 健康纵横

36 “中西医并重”，为健康护航

## 40 医界高手

40 林浩添 从小眼科走进大世界



p21 “便便”竟能救人一命？



## 44 国际前沿

44 康复科的“X战警”——经颅磁刺激治疗仪

## 46 求真证伪

46 看关键词，分辨抗生素与消炎药

## 48 求医向导

48 “逆转”糖尿病的关键

51 这个夏天，你的“菊花”失守了吗

52 甲状腺癌中的“好癌”，要不要手术

54 乙肝，一定会发展成肝癌吗



p54 乙肝，一定会发展成肝癌吗



p62 降压药致癌，是谣言还是真相

## 56 健康中国·有你有我

## 58 特需问诊

## 60 百姓药房

60 汗疱疹真的赶不走吗

61 痛风遇上糖尿病，如何选降糖药

62 降压药致癌，是谣言还是真相

## 64 中医养生

64 5味中药健脾化浊，减肥无阻力

66 三伏天 健脾祛湿精神爽

68 面瘫爱找“熬夜冷冻族”

70 过食甘味食物，易生湿热

71 为何一到夏季就腹泻



# 目次CONTENTS

2021年第8期 总第434期

## 72 心理月刊

- 72 “躺平”的正确打开方式
- 74 被“吼大”的孩子后来怎么样了
- 76 方式不对 越歇越累

## 78 吃出健美

- 78 临期食品的“便宜”能捡吗
- 80 哪些食物能帮你控制血压
- 81 日常饮食中的亚硝酸盐安全吗
- 82 懂补钙的人，都这么吃



p80 哪些食物能帮你控制血压



p88 喝豆浆能代替吃豆腐吗



p92 只要青春不要痘

## 84 妈咪宝贝

- 84 包皮可以不割，但撸不能停
- 86 生长激素该不该用
- 88 喝豆浆能代替吃豆腐吗

## 90 运动美容

- 90 你的每天6000步，可能不是6000步
- 92 只要青春不要痘
- 94 那些传统的运动装备，好使吗



# 大众健康 WELL-BEING

## 96 优品生活

- 96 颈托 长时间佩戴悠着点
- 98 将螨虫“扫地出门”难不难
- 100 饮茶，小心氟中毒
- 102 健康潮品

## 104 每月杂谈

- 104 C罗拒绝可乐，能带动公众吗



p100 饮茶，小心氟中毒



p108 “金枪不倒”真的好吗

## 106 性学内参

- 106 从20岁到70岁，男人都有哪些“敌人”
- 108 “金枪不倒”真的好吗
- 109 性制裁到底制裁了谁

## 110 偶尔治愈

- 110 帮罕见病患者，圆妈妈梦

### 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



广告

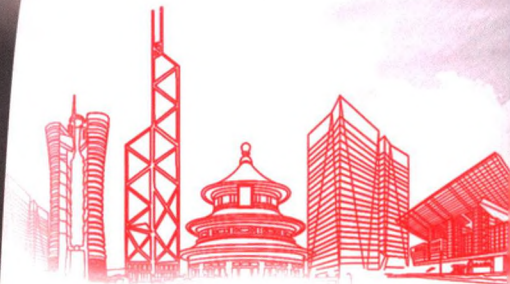
# 传播健康，始于1931……

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 每周一至周五出版，对开八版  
全年价格456元（赠送手机数字版）

万方数据