

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↓

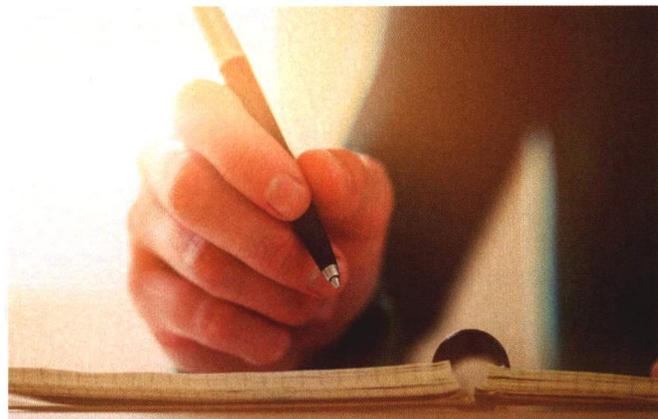


7 环球封面速览

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

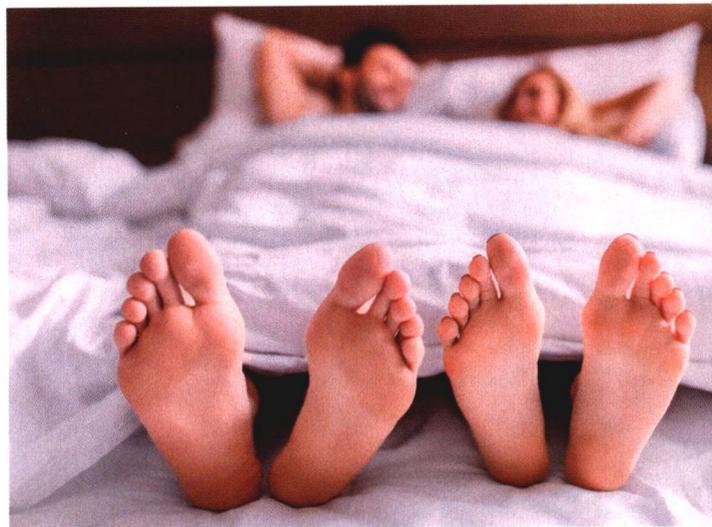
- 96 颈托 长时间佩戴悠着点
- 98 将螨虫“扫地出门”难不难
- 100 饮茶，小心氟中毒
- 102 健康潮品

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