

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9期 总第435期



Q K 2 1 3 2 4 6 5

ISSN 1002-574X



9 771002 574219



## 脑健康

六个问答，教你认清湿疹  
虚不受补，试试太子参  
吃盐越少越健康？未必  
健身随大流，为什么不可以

“救心”药，哪些人不能用  
有一种“病”，叫做不想上班  
饭后吃水果，真的好吗  
扒一扒“戴套”的尴尬事

扫一扫↓



## 7 环球封面速览

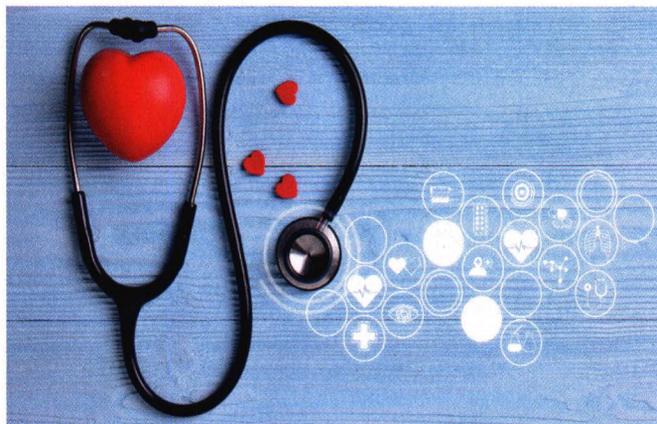
## 8 天下资讯

## 12 共同关注 | 脑健康

- 14 脑健康是“头等大事”
- 16 思维提取、意念控制……脑科学让幻想照进现实
- 18 陪你一起聊聊衰老的大脑
- 20 中风越来越“偏爱”年轻人?
- 22 家庭自测法 及时发现脑病端倪
- 24 “人体司令部”最怕转移瘤
- 26 头痛,没那么简单
- 28 奖赏的价值
- 30 小心!“996”“007”正在让你变傻
- 32 大脑偏爱的食物有哪些
- 34 头破血流不怕,就怕“外伤不重、内伤严重”
- 36 抓住大脑发育“黄金期”,养个聪明娃



p18 陪你一起聊聊衰老的大脑



p38 医者的初心



p44 陆嘉德 懂临床更懂患者

## 38 遇见

38 医者的初心

## 40 健康纵横

40 “风”停了,“暖心”行动在路上

## 44 医界高手

44 陆嘉德 懂临床更懂患者

# 大众健康

## 46 国际前沿

46 人工智能：改变医疗，改变生活

## 48 求真证伪

48 把血献给自家人，真的好吗

## 50 求医向导

50 六个问答，教你认清湿疹

53 肾囊肿≠多囊肾 一字之差找不同

54 老年人啥时候该配助听器

56 猫癣 人也能得



p54 老年人啥时候该配助听器



p62 服用OTC药物，牢记四要点

## 58 健康中国·有你有我

## 60 特需问诊

## 62 百姓药房

62 服用OTC药物，牢记四要点

64 “救心”药，哪些人不能用

65 吃这些药时千万别喝热水

## 66 中医养生

66 过敏性鼻炎，重在治肺

67 化疗很难受？小妙招帮你缓解

68 “饮食有节”到底有几节

70 虚不受补，试试太子参

71 别怕，中医也能治“帕”

## 72 心理月刊

- 72 有一种“病”，叫做不想上班
- 74 你为何总跟自己的身材“较劲”
- 76 “工断女”重返职场，如何调整

## 78 吃出健美

- 78 破一破朋友圈的“营养传说”
- 80 那些“儿童专用”的食品靠谱吗
- 82 吃盐越少越健康？未必
- 84 为减重，你试过哪些饮食模式



p82 吃盐越少越健康？未必



p90 饭后吃水果，真的好吗



p96 骑车的魅力，谁骑谁知道

## 86 妈咪宝贝

- 86 三级预防重拳 阻击出生缺陷
- 88 谁的青春不叛逆
- 90 饭后吃水果，真的好吗

## 92 运动美容

- 92 健身随大流，为什么不可以
- 94 美容祛皱的光都是什么光
- 96 骑车的魅力，谁骑谁知道

# 大众健康 WELL-BEING

## 98 优品生活

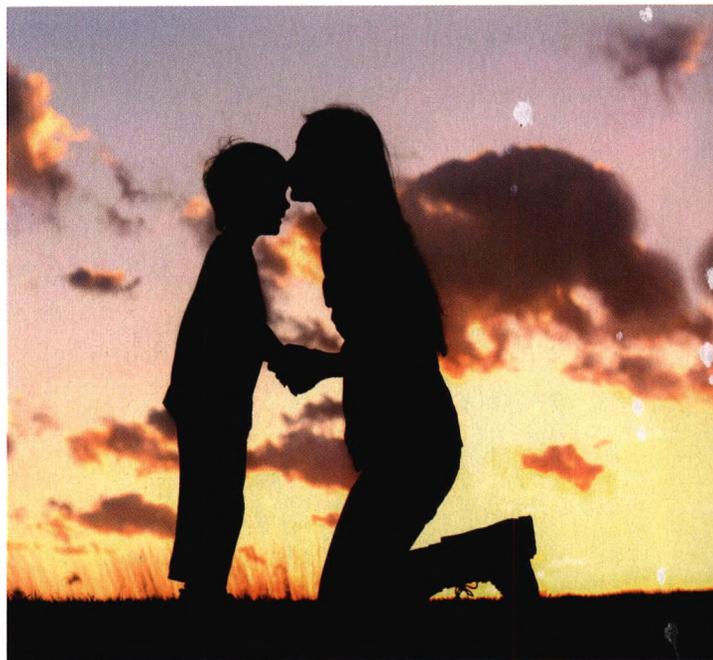
- 98 天天要喝水，喝对有几人
- 100 “躺”赢人生，就缺一张硬板床？
- 102 健康潮品

## 104 每月杂谈

- 104 和好细菌共同成长



p100 “躺”赢人生，就缺一张硬板床？



p110 一周确诊罕见病，幸还是不幸

## 106 性学内参

- 106 扒一扒“戴套”的尴尬事
- 108 同房时，阴道干涩怎么破
- 109 过了不应期，再战

## 110 偶尔治愈

- 110 一周确诊罕见病，幸还是不幸

### 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。

广告

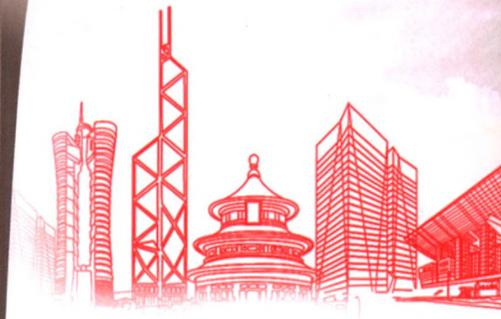
# 传播健康，始于1931……

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