

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



QK2132465

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

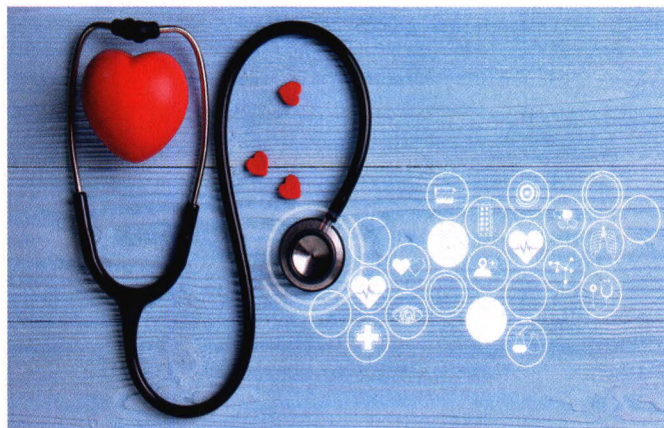
8 天下资讯

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

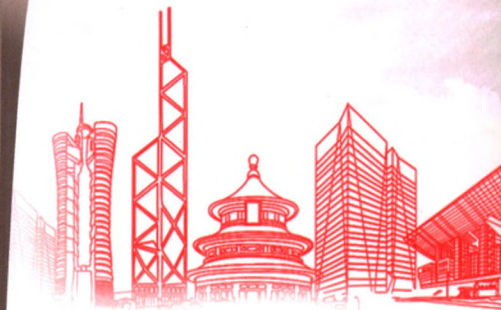
传播健康，始于1931……

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）