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 | 2022年第1期 总第439期

ISSN 1002-574X

QK2202127

冰雪之约

教你这样“制服”高血压
儿童用药误区多，莫“踩坑”
不增重只增肌，这么吃
多肉三年成长记
糖友一定要少吃主食吗
盲盒“入坑”的心理密码
缓解肩部疼痛的八个方法
女性也有性功能障碍

扫一扫

万方数据

目次CONTENTS

2022年第1期 总第439期

7 环球封面速览

8 天下资讯

12 共同关注 | 冰雪之约

14 冰雪运动有多热？“根本停不下来”

16 在冰雪中放飞，岂止是爽

18 冬日里别样的冰雪乐趣

20 让“冷”运动“热”起来

23 滑雪危险？这其实是个误区

25 扭伤、挫伤、骨折怎么办

27 高山滑雪 冬奥会皇冠上的明珠

30 当青少年“粉”上冰雪运动

32 遇见

32 漂亮，有时还真能当饭吃

万方数据

大众健康

34 医界高手

34 黄从新 用“心”织就健康梦

38 国际前沿

38 抗癌“新核武”——重离子治疗

42 科普新势力

42 教你这样“制服”高血压

44 求真证伪

44 糖友一定要少吃主食吗

46 求医向导

46 血栓“敲门”总是悄悄的

48 心率慢，要装起搏器吗？

49 肠镜检查，没有想象的那么可怕

50 不要小看这种轻而易举的骨折

52 一个简单方法“揪出”脊柱侧弯

54 健康中国 · 有你有我

56 特需问诊

58 百姓药房

58 预防冠心病，阿司匹林没用了？

59 首剂加倍？这个服药技巧和您有关

60 儿童用药误区多，莫“踩坑”

万方数据

目次CONTENTS

2022年第1期 总第439期

62 中医养生

62 给您推荐几款泡脚方

64 瘀血内阻不用慌，试试血府逐瘀汤

66 缓解痛经学三招

68 冬季进补就吃肉？“素补”效亦佳

69 痤疮反复，要调和营卫

70 心理月刊

70 身体的病，“心药”来医

72 亲爱的小孩，你可以不太乖

74 盲盒“入坑”的心理密码

76 吃出健美

76 不增重只增肌，这么吃

78 冬储大白菜，吃出烟火味

80 猪油当真碰不得？

82 街边烤红薯，为什么更好吃

83 靓丽一冬的“饮食大法”

84 妈咪宝贝

84 什么样的家庭更有利于孩子的成长

86 孩子咳嗽老不好，当心是哮喘

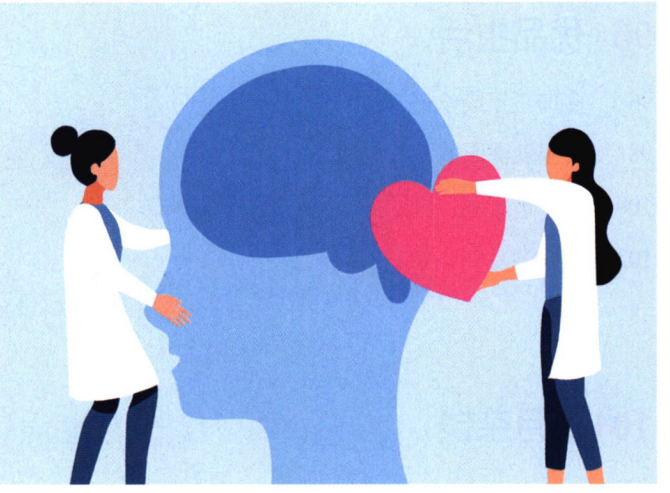
88 你该知道的冬季育儿小常识

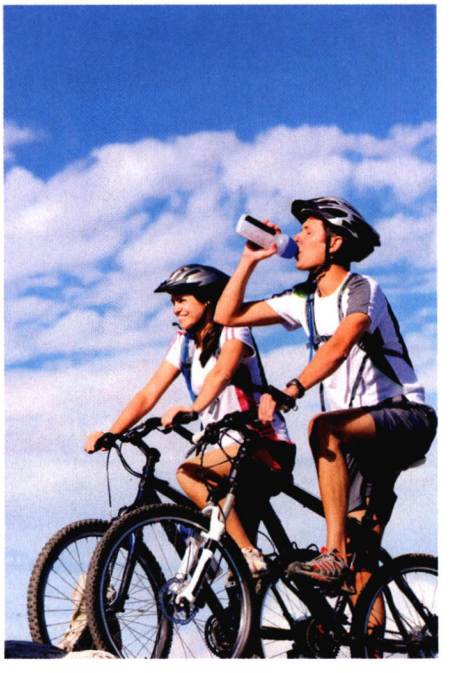
90 有一种饿叫“姥姥觉得宝宝饿”

92 运动美容

92 熬夜也美丽，可能吗

94 缓解肩部疼痛的八个方法





万方数据

目次CONTENTS

2022年第1期 总第439期

96 优品生活

96 多肉三年成长记

98 洗眼液洗眼睛，安全吗

100 氧疗进家庭，真的需要吗

102 健康潮品

104 每月杂谈

104 植物肉比动物肉更健康吗

106 性学内参

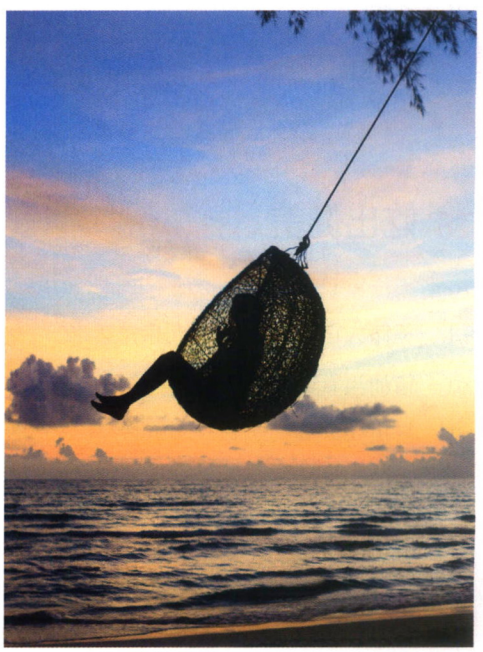
106 女性也有性功能障碍

108 “蛋疼”可能是精索静脉曲张

109 疝气真能“搅黄”二人世界？

110 偶尔治愈

110 “铜娃娃”变身记



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。

万方数据

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

健康报公益基金

mundipharma

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