

ISSN 1002-574X



9 771002 574226



QK 2209320



运动赶时髦儿

哪些子宫肌瘤需要切除
起床气不是脾气差
孩子怎么吃鱼更健康
刷牙不漱口，能治牙敏感？

春季皮肤瘙痒如何应对
痛风患者究竟该喝哪种水
谷爱凌比赛时咬着的是什么
父母如何与宝宝“谈情说爱”

扫一扫↓



目次CONTENTS

2022年第3期 总第441期



12 共同关注 | 运动赶时髦儿

- 14 时尚运动 特别之美
- 16 当下“走红”的四种运动
- 19 让你的基础代谢“动起来”
- 21 女性就不能练举重吗
- 23 营养加持运动，如虎添翼
- 25 坚持运动打卡的人都是啥心理
- 27 互联网+科技，为运动赋能
- 29 有些时髦运动不一定适合你
- 31 运动“破圈”的秘诀

32 遇见

- 32 40岁的他，“逆转”了糖尿病

7 环球封面速览

8 天下资讯

34 医界高手

34 缪中荣 “介入江湖” 侠客行

38 国际前沿

38 不开刀不打洞的超级微创手术

40 科普新势力

40 你与“睡神”之间差着几条街

42 求真证伪

42 幽门螺杆菌，该不该斩尽杀绝

44 求医向导

44 肺结核真的消失了吗

46 这种手麻，微创效果不错

48 哪些子宫肌瘤需要切除



50 健康中国·有你有我

52 特需问诊

54 百姓药房

54 三代头孢“四兄弟”的新动向

56 儿童能用妥布霉素滴眼液吗

57 春季皮肤瘙痒如何应对

58 正确用激素，不惧副作用



60 中医养生

- 60 初春已至，该养肝护阳了
- 62 温补开胃话花椒
- 63 护眼，从养肝做起
- 64 治疗口腔溃疡，推荐几个小妙招
- 66 尿中有血，分型调理

68 心理月刊

- 68 起床气不是脾气差
- 70 反精神内耗 为自己节能
- 72 只想单身的女孩，我懂你

74 吃出健美

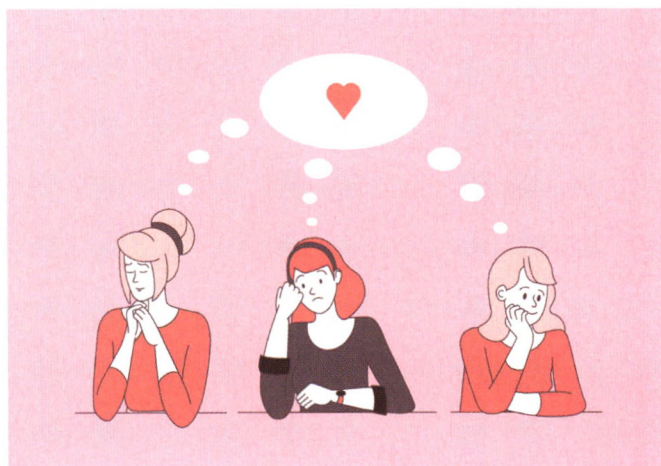
- 74 “网红零食”的诱惑来自哪里
- 76 痛风患者究竟该喝哪种水
- 78 说说“你们以为的”清肺食物
- 81 牛奶味道香浓≠更有营养

82 妈咪宝贝

- 82 孩子长高的三大误区
- 84 母乳喂出个“小黄人”
- 85 孩子肚里有虫怎么办
- 86 孩子怎么吃鱼更健康
- 88 关于孩子打疫苗，这些知识你知道吗

90 运动美容

- 90 谷爱凌比赛时咬着的是什么
- 92 一层层抹，不如一步步做好护肤



目次CONTENTS

2022年第3期 总第441期

94 优品生活

- 94 赶时髦儿，试试吸氢？
- 96 刷牙不漱口，能治牙敏感？
- 98 “阳羨雪芽”，谁不喜欢？
- 100 健康潮品

102 每月杂谈

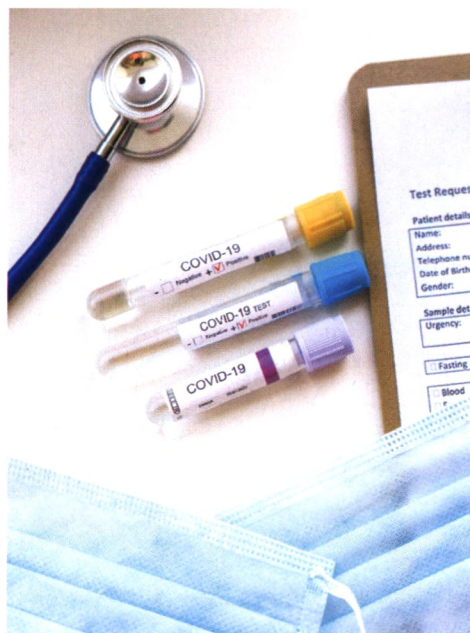
- 102 好好吃饭，瘦得更快
- 104 奥密克戎会“称霸”世界吗

106 性学内参

- 106 父母如何与宝宝“谈情说爱”
- 108 写给女同胞，这些时候不宜过性生活

110 偶尔治愈

- 110 手心手背都是肉，为人父母最煎熬



大众健康WELL-BEING

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。

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。