

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4期 总第442期

ISSN 1002-574X



QK2214144



直面疼痛

为何踏青也会过敏
治疗这些病，可从补肾入手
吃葡萄干到底要不要洗
走路减肥，可行吗

安眠药想吃就吃很危险
哭穷有风险，开口须谨慎
孩子“吃硬”不“吃软”
女性什么时期性欲强

扫一扫↓





7 环球封面速览

8 天下资讯

12 共同关注 | 直面疼痛

- 14 疼痛是一种病吗
- 16 痛要怎么说出口
- 18 感觉疼痛时，要不要就医
- 20 警惕温水煮青蛙式的骨痛
- 22 癌痛治疗 越早越好
- 25 挥别疼痛 试试“心药”
- 27 吃对了也能缓解疼痛
- 29 带你走出疼痛误区
- 31 张达颖：疼痛面前，无须再忍

34 遇见

- 34 没有遗憾的告别

36 医界高手

36 史伟 肾病患者的“知音”

38 国际前沿

38 动物器官移植，“路障”在哪里

42 科普新势力

42 你不会是……强迫症吧

44 求真证伪

44 喝茶真能降糖、降压？

46 求医向导

46 睡眠不好看牙医？

48 如何拥有优质嗓音

50 脑深部刺激能治愈帕金森病吗

52 别轻视肥胖对骨健康的影响

54 为何踏青也会过敏

55 要想口腔溃疡好得快，做对5件事



56 健康中国·有你有我

58 特需问诊

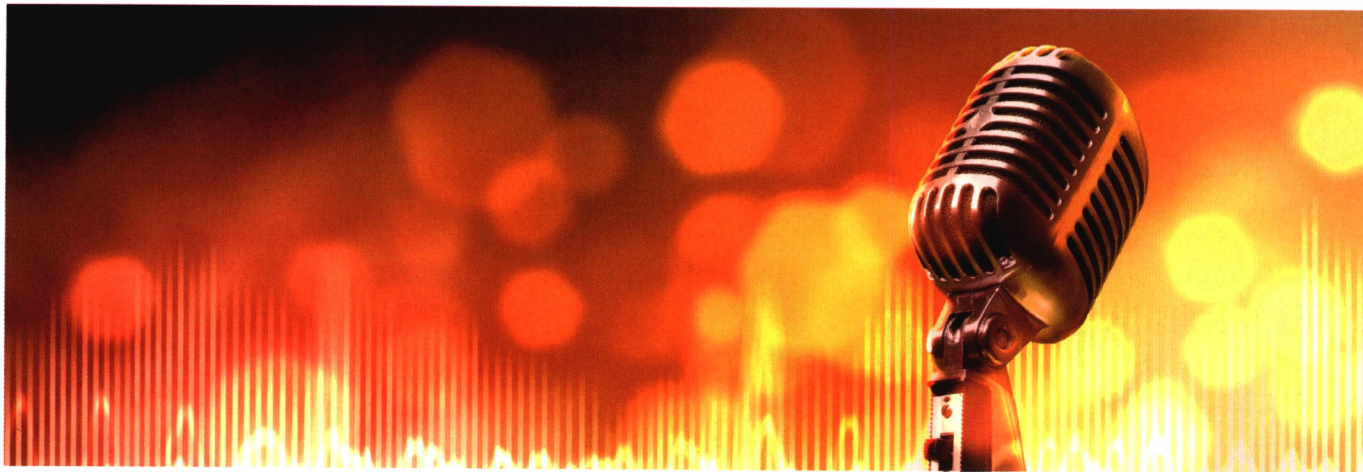
60 百姓药房

60 降压药 几时吃

61 安眠药想吃就吃很危险

62 家有哮喘儿 用药记四点

63 左氧氟沙星和氧氟沙星，啥关系



64 中医养生

- 64 艾灸+按摩 抵御“倒春寒”
- 66 食甘健脾，重在把握分寸
- 67 中成药与中药汤剂 选哪个
- 68 小儿食积知多少
- 69 这些降火方法，您学会了吗
- 70 治疗这些病，可从补肾入手

72 心理月刊

- 72 守护孤独症患儿：我们不孤单
- 74 节食？催吐？说说对厌食症的误解
- 76 你身边有没有“套子里的人”
- 78 哭穷有风险，开口须谨慎

80 吃出健美

- 80 春天花会开，尝鲜动起来
- 82 癌症患者吃喝五问
- 84 炎症性肠病患者咋吃？有门道
- 87 吃葡萄干到底要不要洗

88 妈咪宝贝

- 88 孕妈妈要不要补充益生菌
- 89 宝宝睡眠“三要”“三不要”
- 90 孩子“吃硬”不“吃软”
- 92 感觉统合失调，家长知多少

94 运动美容

- 94 走路减肥，可行吗
- 96 藏屑无穷尽，到底怎么办
- 97 如何让剖宫产瘢痕不那么突出



目次CONTENTS

2022年第4期 总第442期

98 优品生活

- 98 买U型牙刷是交“智商税”吗
- 100 芳香疗法的独特魅力在哪儿
- 102 健康潮品

104 每月杂谈

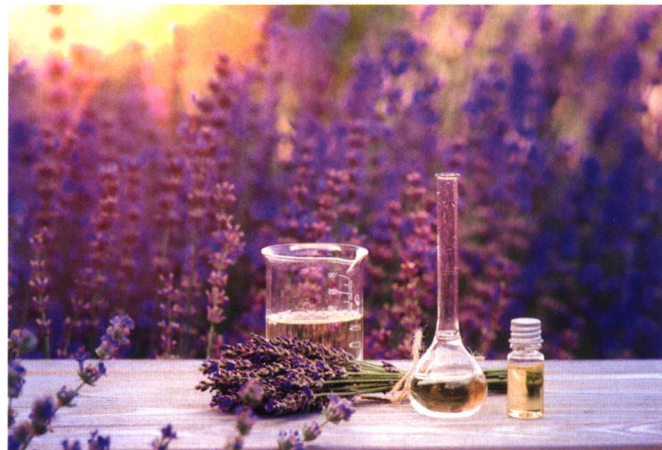
- 104 延缓老人智力下降的简单方法

106 性学内参

- 106 经常出差的小张，为什么房事时间短
- 108 女性什么时期性欲强

110 偶尔治愈

- 110 拿什么拯救这颗“淀粉心”



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。