



## 一胖毁所有

防晒做对，颜值翻倍  
降压药三问，答案请记牢  
保护肾脏，从控盐做起  
不要忽视拉伸运动

病态的鼓槌——杵状指  
祛湿的两个误区，你知道吗  
擦腿综合征不等于性早熟  
猴痘会在全球蔓延吗

扫一扫↓



# 目次CONTENTS

2022年第7期 总第445期



## 7 环球封面速览

## 8 天下资讯

## 12 共同关注 | 一胖毁所有

- 14 你到底是超重还是肥胖
- 17 数说“胖”对人的影响
- 19 肥胖类型看这里
- 21 肠道菌群是如何让你变胖的
- 24 预防肥胖“放大招”
- 26 送你一份中医减肥秘籍
- 28 快躲开！藏在美食中的能量
- 30 减肥心理决定减肥效果
- 32 一个小学生的减肥之路

## 34 遇见

- 34 我的医生梦，照进了现实

## 36 医界高手

36 李乾构 “小车不倒只管推”

## 40 国际前沿

40 心脏瓣膜也能“修修补补”

## 44 科普新势力

44 防晒做对，颜值翻倍

## 46 求真证伪

46 新冠病毒在家测，行吗

## 48 求医向导

48 变应性鼻炎防治的新方向

50 都是足底痛 两种病啥区别

52 怎样理解乙肝的临床治愈

54 病态的鼓槌——杵状指

56 皮肤上的疣，您看得明白吗



## 58 健康中国·有你有我

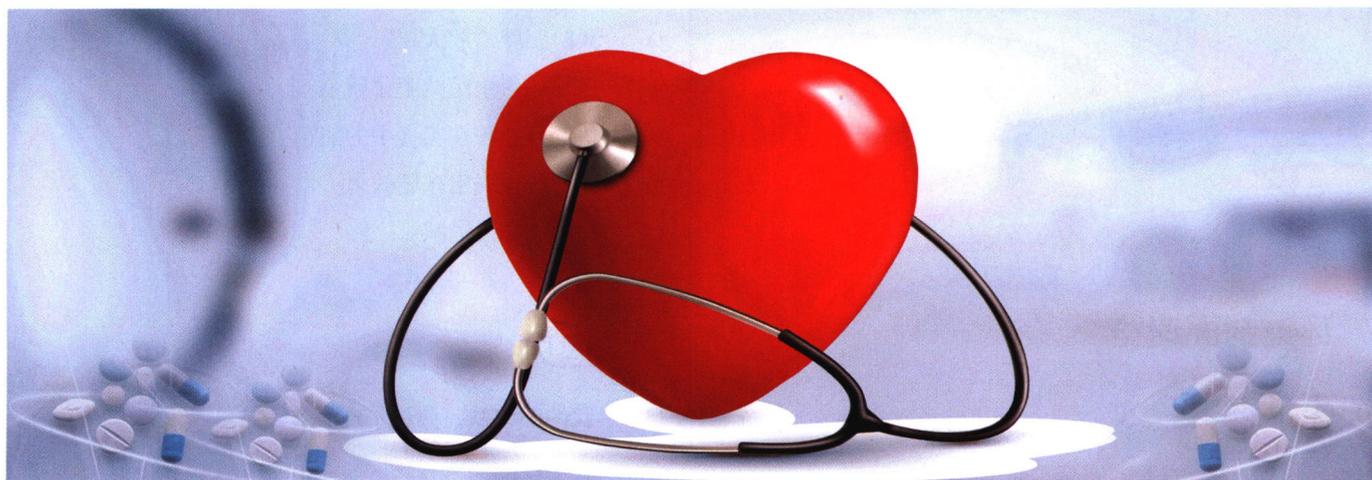
## 60 特需问诊

## 62 百姓药房

62 降压药三问，答案请记牢

64 “钙”世英雄，“D”要先行

66 “意外”跌倒，查查正在吃的药



## 68 中医养生

- 68 夏季养生，养心护阳
- 70 祛湿的两个误区，你知道吗
- 71 中药商陆能当野菜吃吗
- 72 新冠康复邪未尽 中医防复讲辨证

## 74 心理月刊

- 74 创伤后的“魔鬼”有多可怕
- 76 GET这点，再不用纠结吵架没发挥好
- 78 “剁手党”注意：管好你的钱包

## 80 吃出健美

- 80 预防食物过敏，给你五点建议
- 82 保护肾脏，从控盐做起
- 84 新版膳食宝塔帮你把好“营养关”

## 86 妈咪宝贝

- 86 儿童防晒“功课”不可不做
- 87 鼻出血的孩子为何突然增多
- 88 怎么补DHA更有效
- 90 擦腿综合征不等于性早熟

## 92 运动美容

- 92 面部刮痧，如此神奇？
- 94 不要忽视拉伸运动



## 96 优品生活

- 96 空气炸锅致癌？还能用吗
- 98 旧衣成孤品 身美心也美
- 100 健康潮品

## 102 每月杂谈

- 102 不只是大脑需要睡眠
- 104 猴痘会在全球蔓延吗

## 106 性学内参

- 106 同房时的“苦与痛”
- 108 男士们 洗洗更健康

## 110 偶尔治愈

- 110 “这是一场双向奔赴的约定”



# 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。



节约  
粮食

光盘美德  
节俭带回

