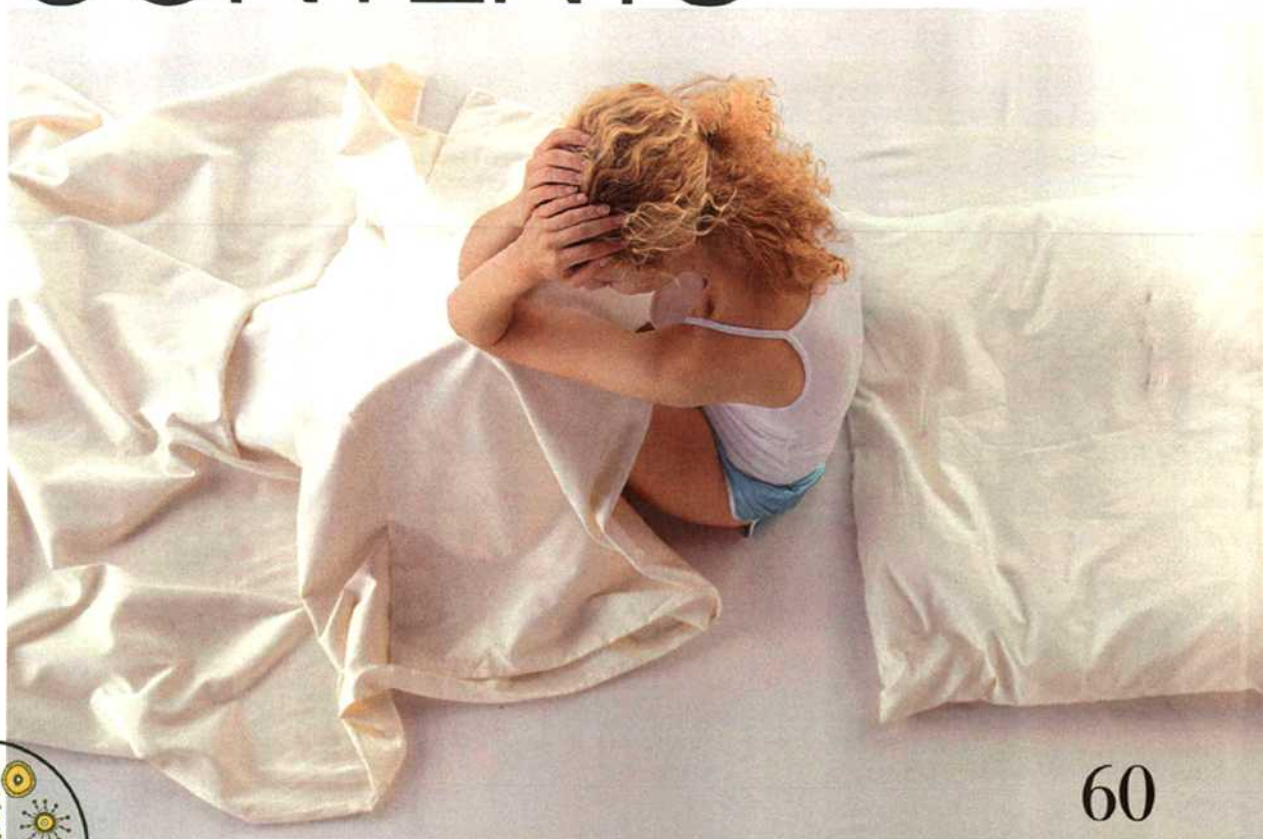


# CONTENTS



60

## 专题 Special Topic

### 14 细菌·老友记

它们是我们健康的重要组成部分，它们也会给你带来危险，引发严重疾病。对这些肉眼看不见却终日陪伴着你的朋友，你究竟了解多少？

14

封面绘画 孙园园

## 广告目录

同仁堂

凡客诚品

益生康健

WWF(世界自然基金会)

## 专栏 Columns

22 黄建始：微生物：敌抑或友？

23 范志红：延长健康的短板

24 王凤歧：候鸟式养生，

别让阳气在奔波中损耗

## 与健康有关 Health Matters

### 自检 Self-check

26 感冒还是过敏？

### 女性健康 Women's Health

28 终结你的噩梦——偏头痛

31 预防心脏病，你该怎么做？

### 心理 Emotional Health

32 你的性格健康吗？

35 什么让你更快乐？

### 孕期 Pregnancy

36 大龄准妈妈备孕手册

39 你是否患上了产后抑郁症？

2011年7月号《常思思：唱不尽的歌曲，唱不完的幸福》一文出现以下错误，特此更正：

第15页图片说明——

错误内容：陈思思在录影棚。陈思思在敬老院看望孤寡老人。陈思思与父母合影  
正确应为：常思思在录影棚。常思思在敬老院看望孤寡老人。常思思与父母合影  
我们将更加努力完善工作，以减少错误，对于造成的困扰我们深表歉意！

August 2



28 72

**亲子 Parenting**

- 40 手把手教你做“背奶族”
- 43 你的孩子是否过胖?

**两性 Sex & Relationships**

- 44 当幻想照进现实
- 47 男人在床上不必担心的那些事儿

**男性健康 Men's Health**

- 48 像爱车一样爱自己
- 51 快走! 赶跑前列腺癌

**父母 Senior Health**

- 52 越吃越长寿
- 55 父母有中风危险么?

**癌症 Cancer**

- 56 击破化疗后9大进食障碍
- 59 测测你的癌症IQ

**睡眠 Sleep**

- 60 拒绝“鬼上身”
- 63 关于睡眠知多少?

**疼痛 Pain**

- 64 背痛, 是病? 不是病?

**乐活 Health Living**

**食在有智慧 Healthy Eating & Diet**

- 72 “滋润”好生活
- 76 我的盘子我做主
- 77 起云剂: “我”是替罪羊

**美丽 Beauty**

- 78 化妆品, 肌肤的救星还是隐患?

**运动不止 Fitness**

- 80 跆拳道: 生命可承受之重

**地球也健康 Green Living**

- 82 生态足迹: 别让痕迹变成伤痕

**爱宠 Pet Health**

- 84 爱它, 请细心呵护它

**健康贴士 Health Tips**

- 86 健康也要一叶知秋

**互动 Health Communities**

- 88 求医 Medical File
- 89 问药 Medical File
- 90 医生手记 Doctor's Notes
- 92 健康答人 Readers to Readers

**每期必有 Regular**

- 6 卷首 Editorial  
我们其实只是10%的人类
- 8 健康月历 This Month
- 10 前沿 Upront
- 66 当中医遇到西医 Opinions  
中医VS西医: 消渴还是驱糖
- 70 中医养生  
Chinese Traditional Medicines  
人身三宝——精气神
- 94 推荐 Recommendation
- 96 新货栈 Store  
女人我最大之美丽三部曲