

# 健康之家 CARE & HEALTH

05  
May

成熟女性实用健康读本

中国非处方药物协会常务理事单位

母亲节  
沙龙

## 女性3个关键期 健康妈妈成长指南

有病没病，走着瞧  
爱情荷尔蒙的邪恶面  
疏通颈动脉，吃药or手术？

痛风不升级  
吸烟：不死也残废？  
肾虚 = 亚健康？

全职妈妈VS全职爸爸  
谁更应该留在家？

夏日  
饮食也要小清新



iPad版  
全新上市



定价：¥8.8 港币HK\$25  
国内统一刊号 CN36-1272R 邮发代号 90111

# CONTENTS

80



## 专题 Special Topic

- 29 女性3个关键期 健康妈妈成长指南  
做健康的母亲，需要未雨绸缪，对自己，也是对孩子。希望这个提醒，能伴随你们健康一生。

## 前沿 Upfront

- 14 以旧换新的身体零件杂货铺  
16 痴呆症的全面解读  
19 验血新知  
20 母乳替代品：羊奶还是牛奶？  
21 吸烟：不死也残废？  
22 减肥药，都不靠谱？  
24 爱情荷尔蒙的邪恶面  
25 抑郁情绪的积极面  
26 新发现  
27 新进步  
28 你知道吗

## 专栏 Columns

- 38 吴海云：一次完美的体检  
39 范志红：快过期的食物买不买？  
40 王凤岐：不要成为药物“集装箱”

## 与健康有关 Health Matters

### 自检 Self-check

- 42 有病没病，走着瞧

### 女性健康 Women's Health

- 44 新妈妈晒产检账单  
47 第一次产检，你需要问的18个问题

### 男性健康 Men's Health

- 48 痛风不升级

### 亲子 Parenting

- 50 钙，该补就得补

### 父母 Seniors' Health

- 52 疏通颈动脉，吃药or手术？

### 糖尿病 Diabetes

- 54 小心步入自测误区

### 癌症 Cancer

- 56 无可替代的气管镜

### 疼痛 Pain

- 58 三叉神经痛无需再忍！

## 睡眠 Sleep

60 “切掉”鼾声

## 药疗 Medication

62 上“眼药”随便不得

## 当中医遇到西医 Opinions

64 什么是“发物”，该不该忌口？

## 中医养生 Chinese Traditional Medicines

66 肾虚=亚健康？

## 养生绘本 Health Illustration

68 拔掉脂肪

## 心理 Psychology

### 心理专栏 Psychology Column

69 父亲的一半是男孩

### 平衡 Balance

70 全职妈妈VS全职爸爸 谁更应该留在家？

74 问问心理医生 Ask Psychologist

## 乐活 Health Living

### 食在有智慧 Healthy Eating & Diet

78 夏日：饮食也要小清新

80 拌出原味的夏天

### 美丽 Beauty

84 别让它们毁了脸！

### 爱宠 Pet Health

86 遛狗顺“便”查健康

### 健康贴士 Health Tips

88 至清也有虞

## 互动 Health Communities

12 求药问药 Medical File

92 病例解读 Case Study

93 健康答人 Readers to Readers

94 杂记 Notes

### 每期必有

06 卷首 Editorial

送她/他一束康乃馨

08 健康月历 This Month

90 推荐 Recommendation

### 广告目录

凡客诚品

益生康健

