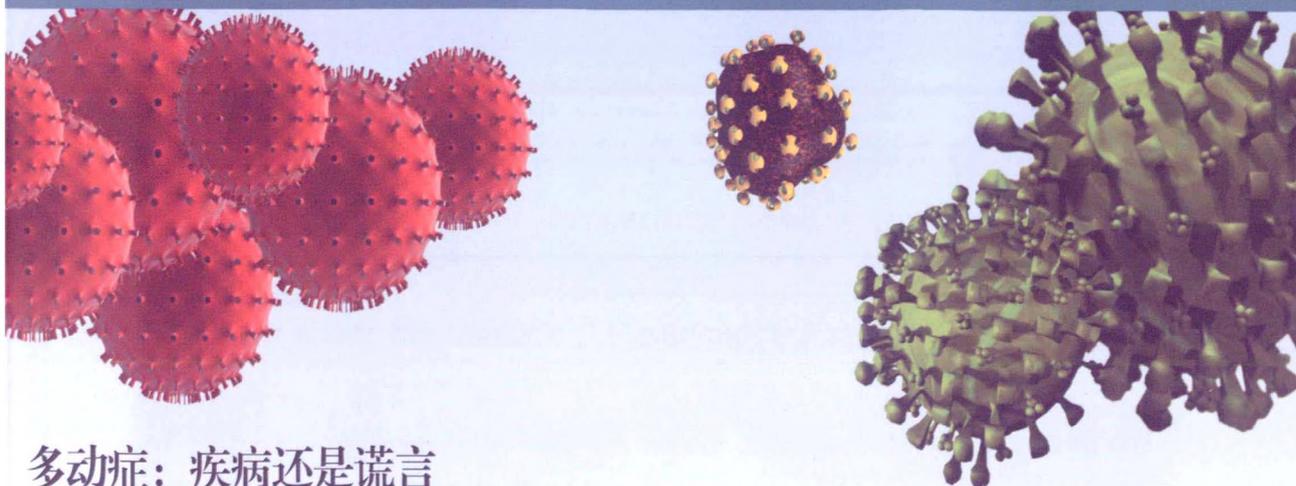


# 健康之家 CARE & HEALTH

07  
July

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

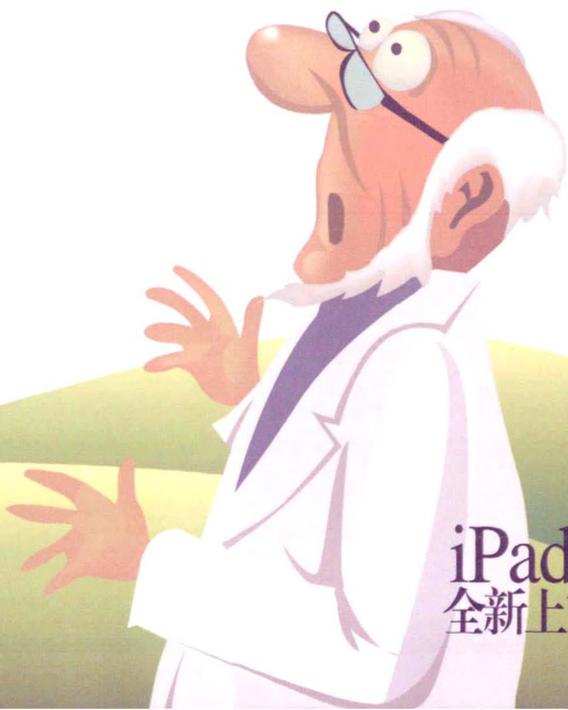


多动症：疾病还是谎言  
外遇之后，账怎么算？  
冷冻卵巢，你敢冒险吗？

特别策划

## 夏季病毒通缉令

早孕的非典型症状  
夏“火”，下火  
耳朵泄露的健康秘密



iPad版  
全新上市

ISSN 1672-5751



07  
定价：¥8.8

港币HK\$25

国内统一刊号 CN36-1272R 邮发代号 80-111

# CONTENTS

80



27



## 专题 Special Topic

### 32 夏季病毒通缉令

盛夏，炎热的天气和潮湿的气候，万物生机勃勃，当然，也为病毒生长提供了最好的土壤。

## 前沿 Upfront

- 16 过敏未必都是祸
- 18 你会答错的营养题
- 19 低毒农药也不安全?
- 20 纳米技术: 小身材, 大能量
- 22 冷冻卵巢, 你敢冒险吗?
- 24 不能浪费的器官“二手货”
- 25 甜蜜的精神毒药
- 26 多动症: 疾病还是谎言?
- 27 拖延的真相
- 28 有安全感的女人才“性福”
- 29 新发现
- 30 新进步
- 31 你知道吗

## 专栏 Columns

- 44 吴海云: 乙肝病毒的偏见和误区
- 45 范志红: 越香的食物越致癌
- 46 王凤岐: 夏天, 别伤“心”

## 与健康有关 Health Matters

### 自检 Self-check

- 48 耳朵泄露的健康秘密
- 女性健康 Women's Health
- 50 早孕的非典型症状
- 男性健康 Men's Health
- 52 “强直”: 不死的癌症
- 亲子 Parenting
- 54 零食怎么吃?
- 父母 Seniors' Health
- 56 咽不下去, 怎么办?
- 癌症 Cancer
- 58 “点”痣成癌
- 糖尿病 Diabetes
- 60 糖友新装备: 人工胰岛

## 药疗 Medication

- 62 别让药箱变“毒”箱
- 当中医遇到西医 Opinions**
- 64 中暑急救，分级还是分类？
- 中医养生 Chinese Traditional Medicines**
- 66 冬病夏治三伏贴
- 养生绘本 Health Illustration**
- 68 清凉瑜伽

## 心理 Psychology

### 心理专栏 Psychology Column

- 69 外遇之后，账怎么算？
- 平衡 Balance**
- 70 炎夏，你为什么失控了？
- 74 问问心理医生 Ask Psychologist

## 乐活 Health Living

### 食在有智慧 Healthy Eating & Diet

- 78 夏“火”，下火
- 80 4款人人都会做的开胃凉面

### 美丽 Beauty

- 84 拯救夏日尴尬瞬间

### 运动不止 Fitness

- 86 深蓝诱惑

### 健康贴士 Health Tips

- 88 三伏天，喝啥哟？

## 互动 Health Communities

- 12 分享 Share
- 14 求医 Medical File
- 15 问药 Medical File
- 92 杂记 Notes
- 94 健康答人 Readers to Readers

### 每期必有

- 08 **卷首 Editorial**
- 化敌为友
- 10 **健康月历 This Month**
- 90 **推荐 Recommendation**

### 广告目录

- 益生康健
- 九益康
- 长白山天域度假酒店
- 凡客诚品

