

健康之家 CARE & HEALTH

08
August

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

好吃长不胖的低脂西餐
怎样吃菜，毒最少？
是什么让医生看“透”你
5大疗法终结子宫肌瘤

特别策划

更新你的母乳观



我 ♥ 母乳

10 鼻塞 大解决方案

奥运赛场上的心理课
舌尖上的健康
桑拿天，除湿进行时

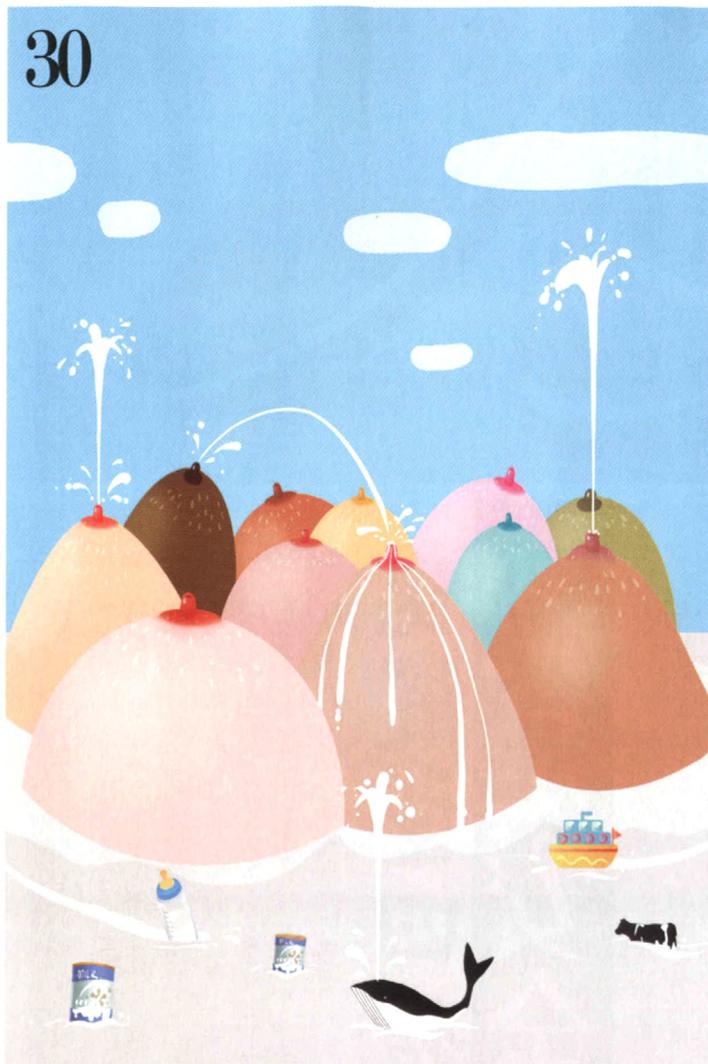
iPad 版
全新上市



ISSN 1672-5751 08
定价：¥ 8.8 港币HK\$25
国内统一刊号 CN36-1272R 邮发代号 80-111

CONTENTS

30



20



专题 Special Topic

30 更新你的母乳观

市场上琳琅满目的配方奶、羊奶、骆驼奶、水牛奶……它们打着与“母乳”营养成分相同的噱头，不断挑战新妈妈们的底线：母乳真的无可替代？

前沿 Upfront

- 14 兴奋剂就在你身边
- 16 舌尖上的健康
- 18 前列腺癌，查不查PSA？
- 20 他和她来自同一个星球
- 21 奥运赛场上的心理课
- 22 化毒为友
- 24 是什么让医生看“透”你
- 27 你知道吗
- 28 新发现
- 29 新进步

专栏 Columns

- 48 吴海云：治病之前，算算账
- 49 范志红：怎样吃菜，毒最少？
- 50 王凤岐：一年四季，护脾保胃

与健康有关 Health Matters

自检 Self-check

- 52 鼻塞10大解决方案

女性健康 Women's Health

- 54 5大疗法终结子宫肌瘤

男性健康 Men's Health

- 56 胃溃疡，先验菌

父母 Seniors' Health

- 58 当心“老黄”来袭

糖尿病 Diabetes

- 60 降糖“一哥”：二甲双胍

癌症 Cancer

- 62 现代放疗，打击肿瘤的高精尖武器

药疗 Medication

- 64 38.5℃，退烧临界点

当中医遇到西医 Opinions

- 66 抗风湿，谁更有优势？

中医养生 Chinese Traditional Medicines

- 68 桑拿天，除湿进行时
- 养生绘本 Health Illustration
- 70 立秋养心

心理 Psychology

心理专栏 Psychology Column

- 71 受不受伤害？你说了算！
- 平衡 Balance
- 72 我的兄弟姐妹
- 76 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Living

食在有智慧 Healthy Eating & Diet

- 80 酸酸甜甜好个秋
- 82 好吃长不胖的低脂西餐
- 美丽 Beauty
- 86 面部解毒15式
- 爱宠 Pet Health
- 88 宠物安全绝育
- 健康贴士 Health Tips
- 90 你被蚊子“叮”上了吗？

互动 Health Communities

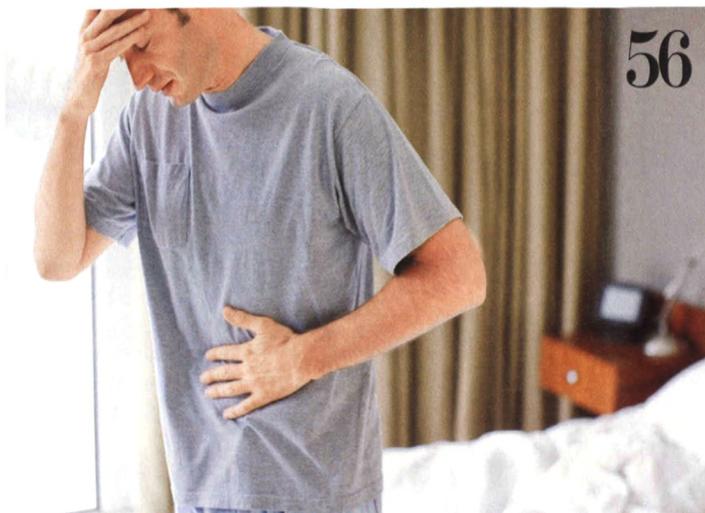
- 10 分享 Share
- 12 求医 Medical File
- 13 问药 Medical File
- 94 健康答人 Readers to Readers

每期必有

- 06 卷首 Editorial
- 被低估的母乳
- 09 健康月历 This Month
- 92 推荐 Recommendation

广告目录

- 益生康健
- 凡客诚品



56



82