

健康之家 CARE HEALTH

关爱全家的实用健康读本 2015年05期

穹顶之下，勿忘烟霾
甜水儿——危险的催熟剂
她的高潮，并非只助“性”
当个成功的妈咪CEO
健康、美味，能否两全？

知“足”常乐

✻ 医疗也移动



定价: ¥12 优惠价: ¥10 港币HK\$25
国内统一刊号: CN36-1272R 邮发代号: 80-111

Contents



前沿 Upfront

- 10 微科技
- 11 药闻
- 12 穹顶之下，勿忘烟霾
- 16 击破疫苗7大谣言
- 18 试管婴儿，不断升级
- 20 饱和脂肪，难说好坏
- 22 甜水儿——危险的催熟剂？
- 24 她的高潮，并非只助“性”
- 26 肉肉，请别再回来！
- 28 新发现
- 29 新进步
- 30 你知道吗？

每期必有

卷首 Editorial

- 06 用手机看病，你会吗？
- 08 健康月历 This Month
- 90 推荐 Recommendation
- 92 健康答人 Readers to Readers

特别关注 Special Topic

31 医疗也移动

不论是谷歌、苹果，还是腾讯、小米都瞄准了移动医疗市场，因为现今的全球移动医疗市场规模达45亿美元，国内市场规模达30亿元人民币。移动医疗的理想模式是：一些核心的诊疗、随访可以通过互联网来实现，节省了医患双方的时间和金钱，重新分配了医疗资源，让患者、医生和社会都受益。然而，大多数人还只是在移动医疗平台上进行最基础的轻问诊和药物查询，真正遇到问题还是得往医院跑。那么，移动医疗究竟离我们有多远呢？

封面绘图：范薇

May

心理 Psychology

平衡 Balance

42 当个成功的妈咪CEO

46 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

当季·园艺 Gardening

58 浇水有学问

当季·食材 Health Food

60 食“盐”之道

美食 Healthy Eating&Diet

62 立夏别样蛋料理

美丽 Beauty

66 卸出完美裸肤

家居 House & Home

70 花样空间

爱宠 Pet Health

74 猫咪物语

测一测 Test

76 你的甲状腺还好吗?

78 健康问答 Health Q&A

当季·绘本 Health Illustration

83 养心降燥5部曲



广告目录

益生康健 原质益生
艾康生物 中国儿童少年基金会
北京名佳在线广告公司



专栏 Columns

- 84 云无心: 健康、美味, 能否两全?
- 85 范志红: 油炸食品到底有几宗罪?
- 86 苏芩: 你得跟他反着来
- 87 曾奇峰: 丢掉过去的稻草
- 88 吴舟桥: 手术台上的502

当季·话题 Health Theme

50 知“足”常乐

夏天到了, 一双健康无虞的美足, 不仅是时髦凉鞋的主角, 更让你充满活力和自信。除了滋润保湿、美白和修甲, 更需要由内而外地了解、关心和爱护你这双劳苦功高的“小伙伴”, 关注那些从没引起你注意、以为忍忍就过去的足部健康问题, 当心小问题会变成大隐患哦!

糖尿病关怀热线

400-666-1231



科技见证品质



艾科®·乐易捷 血糖测试系统



- 0.4微升血样
- 3秒即可知结果
- 成人及儿童均可使用



艾科血糖仪微信



艾科血糖仪微博



艾康生物技术(杭州)有限公司
ACON BIOTECH (HANGZHOU) CO.,LTD.

请在医生指导下使用 注意事项详见产品使用说明书
浙医械广审(文)第2015010008号
注册证号: 浙食药监械(准)字2013第2400698号