



给孩子的眼睛一个明亮的未来!

珍爱生命, 远离高“压”线

乳腺癌化疗, 真有必要吗?

银屑病患者安全出行小贴士

如何预见危险的“灰犀牛”?

别把房颤不当回事

关节炎: 先了解, 再养护

“硬”对ED, 把握性福

怎样拔掉头痛这根刺?

Contents

前沿 Upfront

- 11 微科技
- 12 药闻
- 14 给孩子的眼睛一个明亮的未来!
- 18 珍爱生命, 远离高“压”线
- 20 乳腺癌化疗, 真有必要吗?
- 22 盐和钠, 是一回事吗?
- 24 6招让“夜猫子”变成“早起的鸟”
- 25 是什么制造了头脑中那片迷雾?
- 26 银屑病患者安全出行小贴士
- 28 如何预见危险的“灰犀牛”?
- 30 你究竟需要多少有氧运动?
- 31 “坏”食物也能帮你减肥?
- 32 新发现
- 33 新进步
- 慢病小课堂
- 34 别把房颤不当回事

每期必有

卷首 Editorial

- 06 无痛生活, 才是幸福生活
- 08 健康月历
- 90 推荐
- 92 健康答人

特别关注 Special Topic

36 怎样拔掉头痛这根刺?

头痛就像是生活中的刺, 似乎不是什么大问题, 但又着实令人痛苦。据统计, 头痛有150余种, 其中最常见的是紧张性头痛、激素性头痛、丛集性头痛、窦性头痛和偏头痛, 发作频率和疼痛程度都不同。它可能不期而至, 也可能定期造访。不论是哪一种头痛, 既没有必要, 也不应该默默忍受, 必须拿起医学的武器对头痛展开反击。而要拔掉头痛这根刺, 需要多种手段齐齐上阵, 包括止痛药、手术、仪器, 甚至是心理干预。你的头痛属于哪一种? 又该如何对症治疗?

封面插图: 123RF



October

心理 Psychology

平衡 Balance

- 47 别担心，你只是内向而已
- 51 问问心理医生 Ask Psychologist

乐活 Health Matters

当季·绘本 Health Illustration

- 55 “十一”出行，健康第一
- 美食 Healthy Eating&Diet
- 66 DIY网红豆制品
- 营养 Nutrition
- 68 富钾食物，不只有香蕉
- 美丽 Beauty
- 70 秋日最美打开方式
- 家居 House & Home
- 74 调出慢生活
- 萌宠 Pet Health
- 75 带“毛小孩”自驾游攻略
- 80 测一测 Test
- 关节炎：先了解，再养护
- 82 健康问答 Health Q&A



广告目录

艾科血脂仪、康和血糖仪、
艾科血糖仪、益生康健、
有伴学院

当季·话题 Health Theme

56 “硬”对ED，把握性福

虽然勃起功能障碍（ED）对很多男性来说，是一件讳莫如深的话题，但一项研究显示，中国部分城市40岁以上男性ED的患病率为40.2%。城市人群中，至少6800万男性因ED无法畅享“性福”！可见，ED已是男性健康中最普遍的问题，且不只和老年男性有关。不良生活方式、压力等身心因素也让更多中青年男性无法保持“坚挺”。ED还可能是其他一些慢性疾病的预警信号。ED对整个家庭的幸福也造成了影响。当然，患上ED并非世界末日，积极对症治疗就能够摆脱“不行”的阴影。

专栏 Columns

- 86 李文慧：血糖高、腿脚又不好，还能运动吗？
- 87 马冠生：非洲猪瘟来袭，还能安心吃猪肉吗？
- 88 李忠：忠解癌状态（之三）

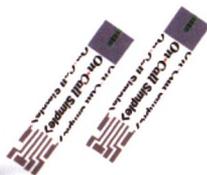
艾科® 血糖仪

医用级血糖仪



艾科®·乐易捷 血糖测试仪

- 0.4微升血样
- 4秒即可知结果
- 多功能个性化定制



广告

禁忌内容或注意事项详见产品使用说明书，请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用
浙医械广审(文)第2018040266号
血糖测试仪注册证号：浙械注准20162401092
血糖测试条注册证号：浙械注准20172400224
万方数据

糖尿病关怀热线
400-666-1231



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