

Contents

2019年04月

前沿 Upfront

- 10 微科技
- 12 药闻
- 14 警惕上班族五大职业高发病
- 18 疫苗接种不能断，别让病毒死灰复燃
- 22 治疗肠道细菌，可改善自闭症？
- 24 是什么拯救了一个长期失眠者的睡眠？
- 26 如何给自己量身定制运动计划？
- 28 新发现
- 29 新进步

慢病小课堂

- 30 9个问题帮你“摆平”高血压

每期必有

卷首 Editorial

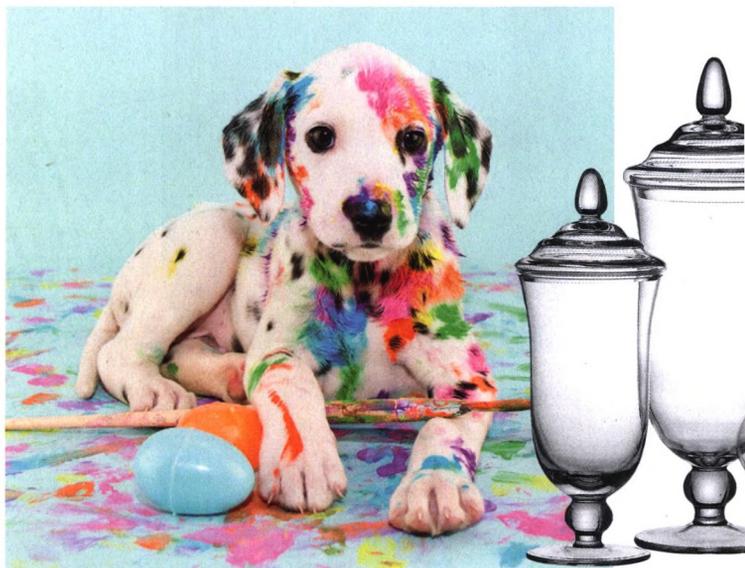
- 06 严防千里之堤，溃于蚁穴
- 08 健康月历
- 90 推荐
- 92 健康答人

特别关注 Special Topic

32 “安胃”日常宝典

这些是不是你熟悉的日常生活场景——情绪不好时，忍不住暴饮暴食；工作忙碌时，三餐难以规律；压力大时，烟酒咖啡停不下来；半夜三更，还不忘叫个重口味的夜宵外卖……与不良生活习惯和饮食一同而来的，常常是胃食管反流病、消化性溃疡、消化不良等酸相关性消化不良疾病。你的胃在各种坏习惯的“蹂躏”下，是否已经不堪一击？我们应该如何分辨胃受伤的信号？又该如何护理受伤的胃？掌握哪些养胃之道才能常葆胃健康？

封面插图：锐景创意



心理 Psychology

平衡 Balance

- 44 成年人也需要“死亡教育”
- 48 问问心理医生

乐活 Health Matters

当季·绘本

- 50 纠正“乌龟颈”，修炼好身形
美食
- 62 春日美颜素食便当
营养
- 64 揪出隐藏的糖
美丽
- 66 春季问题肌肤紧急救援！
家居
- 70 春色满室关不住
爱宠
- 74 狗狗染色安全须知
测一测
- 76 护嗓要有方
- 78 健康问答
医患故事
- 86 隐身“医”

当季·话题 Health Theme

51 “多事”之春，如何维护鼻健康？

鼻子是面部最突出的部位，很多人为了美丽，经常会对鼻子的外形“大动干戈”，却并不了解，除了负责美丽，鼻子还有很重要的作用：保持呼吸畅通、闻气味以及让你吃东西有滋有味……正值过敏季，感冒、过敏、干燥的空气和外伤都会让鼻子不堪重负，怎样修复受伤的鼻子，护理生病期间脆弱的鼻子，又如何缓解鼻塞、流涕等影响生活质量的鼻炎症状——这些你都了解吗？

专栏 Columns

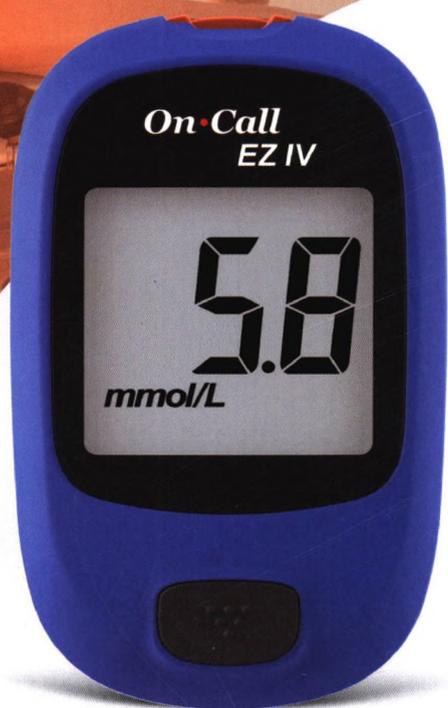
- 82 罗玲：为什么孩子总是很烦躁？
- 83 马冠生：如何吃晚餐才科学合理？
- 84 李忠：忠解癌状态（之九）

广告目录

艾科血脂仪、
康和血糖仪、
艾科血糖仪、
有伴学院、
益生康健

艾科® 血糖仪

一机在手，轻松测糖



艾科®·灵睿2

血糖测试仪

- 自动调码
- 微量采血
- 大屏显示
- 自动关机



糖尿病关怀热线

400-666-1231

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2019030278号

艾科·灵睿2血糖测试仪注册证号：浙械注准20152400020

艾科·灵睿血糖测试仪注册证号：浙械注准20152400076

万方数据

ACON®

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