



14
特别策划
Special Plan

孩子，你的世界安全吗？

32
养生之道
Health Preserving

养生在行走坐卧间

——曲黎敏老师《把健康和快乐说清楚》



On The Cover

封面推荐

百科全说 Health Wiki

12 转基因水稻
离我们有多远？

批准转基因水稻和玉米成为主粮，与中国的每位消费者有着怎样的关系？转基因水稻从科研到成为百姓的盘中餐还有多远？转基因主粮这个看似宏大的命题，其实与每个人都有关。

养生之道 Health Preserving

38 姐睡的不是觉，是容貌

亲子课堂 Kids

48 怎样让孩子明白健康道理

领袖时尚 Fashion

56 3个10天，让乳房变年轻

57 玉臂美人，
5招优雅去赘肉

健康节拍 Body Health

20 安全的“坏蛋”疫苗

“疫苗本身是坏蛋，所以本质上就是不安全的。……‘安全’的另一个含义是指疫苗的风险在人体可以承受的范围之内，比如常见的短暂的接种疫苗后的不良反应，但绝对安全是不存在的。”

26 健康也讲“风水”

27 外国人感冒都吃啥

奇观天下 Vista

62 “赤裸”的真相：
人类皮肤为何大多裸露在外

64 和他越像越幸福

行秀天下 Careers

70 职场“白骨精”必练手指操

Contents

目录

百科全说 Health Wiki

- 4 “走”的那些门道
- 5 对称美人脸
- 10 健康速读

名家讲坛 Columns

- 8 你的通讯录里 我被怎么安排
- 9 幸福人生的密码

在你身边 Sex & Love

- 6 微性情结
- 7 回眸一笑百媚生
- 18 屏住呼吸的时刻
- 19 高尔夫球的凹痕
- 68 看心理专家如何为婚姻“保鲜”

健康节拍 Body Health

- 21 这些食物喜欢醋
- 22 “好女人”=癌体质?
- 23 给名贵食材找“替身”
- 24 身体对准时,健康不差点
- 27 外国人感冒都吃啥
- 28 45岁前,打造女性骨骼全盛时代
- 29 水药不相容 用我别用水
- 30 不可忽略的餐桌小细节
- 31 身体健康 男女有别



60
领袖时尚
Fashion

全球最红的微整形TOP5

养生之道 Health Preserving

- 34 30岁,秀发生“锈”保卫战
- 36 吃睡——养生两大宝
- 37 人体能量场的平衡
- 40 自我排查,找到自卑的根源
- 42 香料里的美丽秘密
皱纹告诉你的事
- 43 云想衣裳花想容——穿出来的优雅

亲子课堂 Kids

- 50 这些时刻,做个身懒脑勤的智妈妈
- 51 为什么要大声尖叫?
偶尔示弱是智慧
- 52 妈妈,我不敢!
妈妈最不受孩子欢迎的7种表现
- 53 管理“电视宝宝”有良方
- 54 母亲的使命和成长
- 55 戒除打孩子

领袖时尚 Fashion

- 58 美容品一物多用大盘点

奇观天下 Vista

- 66 人体设计得不完美
- 67 选对色彩去约会

行秀天下 Careers

- 71 北极熊职场生存法则

资本伊人 Money

- 72 记账,你真的会了吗?
- 74 老外看中国房价

人气美食 Food

- 65 最新营养蔬菜排名
- 73 “电脑族”的最佳零食
- 69 有趣的食物联想
- 76 轻松玩转儿童餐

时赏国际 Pictures

- 78 成长记录·六一特辑

生活窍门 Lifestyle

- 6 陈茶好,还是新茶好?
- 80 吃水果:看时间不如看体质



44
时尚精英
People

林妙可 杨沛宜:
奥运AB角的人生AB剧



75
人气美食
Food

香蕉减肥法,
实在想当然