



大美中国·一山一韵

华山，古称“西岳”，坐落于陕西省渭南华阴市，东临潼关，西望长安，南依秦岭，北瞰黄河。作为五岳之一，它以“奇险天下第一山”闻名于世，主峰南峰海拔 2154.9 米，为五岳最高峰。山势如削，绝壁千仞，长空栈道、鹞子翻身等险径令人叹为观止。险中藏秀，险中见奇，以挺拔之姿连接天地，以千年之魂守望关中大地。

生态的节日

- 001 国际防治沙尘暴日
——防治沙尘灾害，共同守护蓝天

科普中国

- 005 科学辟谣 / 科学辟谣 等
007 冷知识 / 中国科学技术馆官方网站 等
011 十万个为什么 / 人民日报健康客户端 等

权威发布

- 017 安全游泳指南三步攻略 / 刘婷婷 王先良
021 新版健康素养 66 条，一起来学习吧！（十七）
/ 中国疾控中心官方公众号

趣味科普

- 024 玉兰花曾和恐龙做“邻居” / 韩静华
026 “鸠占鹊巢”竟是千年冤案？ / 陈晓东

生活科普

- 028 溺水急救先控水？这是常见误区 / 郭莹
030 关注盆底健康，与性别无关 / 王欣茹
032 读懂血常规报告，守护全家血液健康
/ 樊芙蓉
034 伤口护理，并不只是换药那么简单！ / 尹佳莉
036 心跳的“续航神器”——起搏器 / 李慧慧
038 从肺结节到肺癌：论早筛的重要性 / 董晓昕
040 补钙≠防治：打破骨质疏松认知的五大误区
/ 张汝辉
042 高血脂防控与心血管保护科普 / 申爱荣
044 健康从“心”开始——心脏超声 / 权贤芳
046 看似干净的日常习惯，实则在悄悄滋生细菌
/ 王华

I 家庭问诊 I

- 048 如何科学应对踝关节扭伤 / 王鹏洲
- 050 无精症患者还能拥有自己的孩子吗? / 刘茹月
- 052 冠脉 CTA: 无创筛查冠心病 / 聂佩
- 054 颞下颌关节总痛? 实用镇痛方法收好 / 江红娟
- 056 发热伴皮疹警惕传染性疾病 / 常宇杰
- 058 日常白细胞偏低如何防感染 / 杨静祎
- 060 认清脑卒中, 守护大脑的“生命线” / 魏红

I 康复管理 I

- 062 痛风患者饮食指南: 科学膳食, 远离疼痛 / 王喆
- 064 做完雾化要漱口, 这比吸药更重要 / 何仪 吴盼
- 066 麦粒肿怎样护理才能好得快? / 蔡敏妃
- 068 股骨颈骨折科学预防与家庭照护要点 / 肖敏
- 070 上肢功能障碍患者居家康复指南
/ 吴跃迪 张晓磊
- 072 冠心病术后康复管理指南 / 高元元
- 074 血液透析患者动静脉内瘘的自我护理要点
/ 张维霞
- 076 冠心病康复, 从“双心”康复开始 / 王成
- 078 一份通俗易懂的神经康复护理指南 / 赵炜

I 科学养老 I

- 080 骨密度养护: 筑牢中老年骨骼健康防线
/ 王倩倩
- 082 生活方式对老年人糖尿病管理的重要性 / 徐宏
- 084 老年人跌倒与压疮预防全攻略 / 宋晓倩 周莉

I 养生保健 I

- 086 别再硬扛! 每天 10 分钟, 脊柱越养越稳 / 王平
- 088 一文了解颈椎病的防与治 / 刘永谦
- 090 预防胃肠道肿瘤, 早期内镜筛查是关键 / 洪叶

- 092 长时间用眼易干眼! 科学缓解与预防知识
/ 郭巍

- 094 体重控制是稳住血压的关键防线 / 吴云霞
- 096 科学管理体重, 远离疾病风险 / 闫凤
- 098 预防肾癌有妙招, 日常习惯很重要 / 张治华

I 心理健康 I

- 100 家属如何发现脑卒中后抑郁信号 / 吴莉
- 102 家人患上抑郁症, 怎么陪伴才不“踩雷”? / 朱全勇

I 育儿指南 I

- 104 孩子揉眼眨眼? 警惕儿童干眼! / 丁小艳
- 106 新生儿腹泻别慌! 新手爸妈这样应对 / 田玉凤
- 108 小儿尿路感染: 症状特点与治疗全攻略
/ 朱成志
- 110 小儿骨折康复护理的家长须知 / 龚恩氏
- 112 孩子反复咳嗽, 警惕肺炎支原体感染 / 杨素娟
- 114 一到换季就生病, 儿童易感体质怎么调
/ 魏长华
- 116 家长必修课: 儿科护理科普早知道 / 赵佳悦
- 118 新生儿科学护理指南 / 王俊英
- 120 小儿感冒, 可以试试推拿调理
/ 穆思思 王艺莹

I 家庭教育 I

- 122 家庭教育如何帮孩子真正爱上英语? / 郭彩琴
- 124 家长不会英语, 也能做好家庭英语教育 / 王忠海
- 126 家庭教育对幼儿健康成长的重要性探析
/ 高银霞
- 128 亲子运动中的非语言沟通密码 / 曹春娣
- 130 家长参与: 提升幼儿园教育质量的“秘密武器”
/ 王倩

- 132 家庭场景下如何矫正小学生手机依赖行为
/ 刘家慧
- 135 放手不撒手:现代家庭教育的边界与尺度
/ 沈思羽
- 137 用家庭教育培育孩子劳动价值观的实用路径
/ 袁园
- 139 聚焦幼儿发展:家园协同提升家长评价素养
/ 蒋亦衡
- 141 家庭氛围对初中生英语学习的重要影响
/ 唐作艳
- 143 幼儿居家卫生与健康行为培养实践 / 王淑辉
- 145 家庭微教育:提升儿童数学应用能力的探索
/ 刘蓉
- 147 正向叙事在家庭教育中的成长赋能路径
/ 周沈静
- 149 如何利用正面管教陪伴孩子度过青春期
/ 宋雅迪
- 151 家庭教育缓解小学生数学焦虑的有效策略
/ 陈扶艳
- 153 将语文学习融入家庭生活,孩子越学越轻松
/ 朱丽红
- 155 小学道德与法治教育,家庭如何做好配合
/ 刘继河

「孕妈早知道」

- 157 告别产后腰痛,轻松做回活力妈妈 / 刘静
- 159 产后肚子一直像怀孕一样? 可能是腹直肌分离
/ 曾爱华
- 161 孕期尿频的改善小技巧 / 田新红

「中医课堂」

- 163 中医巧治高血压 / 张超

- 165 居家调眩晕的中医小方法,超实用! / 蔡传运
- 167 冬病夏治正当时:三伏贴的原理与适用人群
/ 王在凤
- 169 中医治疗急慢性咳嗽,千年智慧守护呼吸健康
/ 刘廷廷

「女性健康」

- 171 聊聊宫颈癌筛查的重要性及最佳筛查时间
/ 李利荣
- 173 规律运动对多囊卵巢综合征代谢的调节作用
/ 王涛
- 175 宫颈病变莫慌张,定期筛查护健康 / 朱晓红
- 177 更年期补铁的食疗与家庭防护 / 王娜

「用药指南」

- 179 儿童用药:成人药减半是常见误区 / 李思
- 181 没有症状的高血压到底要不要吃药? / 马晓腾

「专题研究」

- 183 运动时如何预防应力性骨折 / 柳玉兵
- 185 不懂就问:从脑涨落图能看出哪些身体的秘密
/ 石锐霞
- 187 通过性激素六项检测,解读“生命的密码”
/ 郝开才
- 189 “甜蜜的视界危机”:科学防治糖尿病视网膜
病变 / 席亦晗 白钰 于鑫蓉 陈世婕 闫瑾
- 191 前列腺术后护理方案:食疗与家庭防护双管
齐下 / 聂仕正
- 193 免疫治疗:是激活还是重新编程?
/ 陆舒婷 陈晶宇 罗书引 张静 李达
- 195 安宁疗护:让生命的最后一程温暖有光
/ 徐美林