



大美中国·一山一韵

黄山位于安徽，是世界文化与自然双重遗产，被誉为“天下第一奇山”。以奇松、怪石、云海、温泉、冬雪五绝著称。千米高峰 88 座，莲花、光明顶、天都三大主峰海拔超 1800 米。峰峦险峻，云雾变幻，古松苍劲，有“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”的美誉。

生态的节日

- 001 世界环境日
——全面绿色转型，共建美丽中国

科普中国

- 004 科学辟谣 / 中国数字科技馆官方网站
006 冷知识 / 中国科普网官方微博 等
010 十万个为什么 / 中国科协官方微博 等

权威发布

- 017 长得胖≠养得好！这 4 大儿童肥胖危害，越早知道越好！ / 中国疾控中心官方公众号
020 新版健康素养 66 条，一起来学习吧！（十六）
/ 中国疾控中心官方公众号

趣味科普

- 023 那些年我们错付的动物
/ 数字北京科学中心官方公众号
024 郁金香：我很贵，因为我有病 / 上海博物馆
026 比芝麻粒还小的脑子也能懂“节奏感”？
/ 朱汉斌 柯佳

生活科普

- 027 居家血糖自我监测的规范操作建议 / 胡玉斌
029 肺癌细胞的来源、发病因素与日常预防
/ 吴磊
031 消化道出血的常见表现与应对措施
/ 李敬春 王利红
033 聊聊结核检测的那些事儿 / 王敏媛
035 警惕！这两种呼吸道疾病极易“伪装”成感冒
/ 陈生
037 揭秘糖尿病：防治知识全知晓 / 康佳

- 039 骨密度≠骨质量!带你了解骨代谢护骨密码
/ 董小慧
- 041 患了腰椎间盘突出症不用慌,4招帮你缓解不适
/ 刘永谦
- 043 血脂正常就不会得脑梗死?这些隐藏风险要警惕 / 黄晶
- 045 高血压脑出血的防与治 / 折刚刚
- 047 致糖尿病患者:守护光明,从关注视网膜病变开始 / 丁小艳
- 049 别轻易忽视身体发出的这些早期信号
/ 胡云飞 李永霞
- 051 做好这些准备,消化内镜检查更清晰
/ 洪叶
- 053 眼底问题,往往悄无声息地发生
/ 黄炜琳
- 055 膝关节的“头号杀手”——半月板损伤
/ 柳玉兵
- 057 非酒精性脂肪肝的常见认知误区 / 黄慧

家庭问诊

- 059 体检报告上的心脏舒张功能减低是心脏病前兆吗? / 周一鸣
- 061 体检必做的血液检查,到底能查出哪些病?
/ 王媛媛
- 063 肝上长了肿瘤就是癌吗? / 王孝兵 李明琴
- 065 垂体瘤患者在激素检查前要注意啥? / 李向茹
- 067 用上呼吸机就代表病情很重吗? / 钟鸣

急救知识

- 069 急性脑梗死急救指南 / 贺能英
- 071 脑出血现场,怎样做才正确? / 梁瑞丰
- 073 急性扭伤护理的黄金原则 / 郭莹

康复管理

- 075 血透患者如何选择合适的运动方式和运动量?
/ 施柳红
- 077 哮喘和慢阻肺的居家养肺攻略 / 李明
- 079 卒中后吞咽障碍的居家饮食护理 / 杨伟婕
- 081 一起了解腰椎间盘突出症的康复治疗 / 朱文恒
- 083 消化性溃疡的饮食禁忌与科学护理 / 徐婷
- 085 肺结核密切接触者家庭防护指南 / 吴莉
- 087 肠梗阻非小事,科学护理是关键 / 杨斯迪
- 089 如何为术后康复的家人进行简单的肢体功能锻炼 / 任俊丽
- 091 外科手术后的饮食护理要点 / 刘茜
- 093 老年肿瘤患者的居家照顾知多少 / 李晓静
- 095 胆结石发作自我护理指南 / 余新华
- 097 颅脑外伤术后康复指南:警惕这5个危险信号! / 王艳

科学养老

- 099 预防跌倒:守护爸妈安全小贴士 / 杨苗苗
- 101 老年人为什么要每年体检? / 胡建红

养生保健

- 103 年轻人如何预防血管早衰? / 夏成伟
- 105 血压管理不焦虑,日常控压有窍门 / 曹晓鹏
- 107 中老年人如何平稳度过心血管“高危期”
/ 齐静
- 109 血脂常见误区解析及高血脂预防建议 / 赵岩
- 111 血压血糖稳达标,中医西医双护航 / 魏钢
- 113 “低头族”颈椎拯救计划:从抬头开始 / 王平
- 115 临床护肾:用药与饮食双把控 / 陆君丽
- 117 微小细节,大大影响:日常如何预防慢性病
/ 邱佩瑶

119 稳血糖的4个日常实用操作 / 周伟

I 育儿指南 I

121 来了解一下儿童癫痫的诱因及日常护理 / 史巧维

123 提高孩子专注力,小儿推拿来帮忙 / 赵萃

125 科学应对儿童惊厥,远离急救误区 / 马娟

127 儿童反复支原体肺炎,并非都需输液住院
/ 朱成志

129 儿童麻醉常见疑问解答 / 赵晓龙

131 新生儿肺炎早识别,这些信号别忽视 / 田玉凤

133 呵护青少年健康,从“心”开始 / 杨丽莉

I 家庭教育 I

135 隔代教养对2~3岁幼儿能力发展的影响
/ 朵林 王利全

137 AI融入幼儿生活:家庭教育新可能 / 居丹妮

139 日常家庭对话也能轻松提升孩子英语能力
/ 王忠海

I 孕妈早知道 I

141 新妈妈如何顺利度过产后康复期 / 刘静

143 妊娠腹痛别慌张,中医安胎有讲究 / 王粤

145 孕期遇上风湿免疫问题怎么办? / 王喆

147 准妈妈一定要重视孕晚期胎心监护 / 刘江红

I 中医课堂 I

149 换季就“鼻涕失控”? 中医教你稳住鼻炎
/ 边芳子

151 冬病夏治:三伏贴治疗+护理双管齐下
/ 马静霞

153 腰酸、水肿别忽视! 中医辨证早发现,早调理
/ 成晓萍

155 中医教你应对急性踝关节扭伤 / 王鹏洲

157 看中医智慧如何科学防治冠心病 / 张超

159 骨伤推拿超实用,筋骨问题轻松解
/ 吴海峥 杨冬芸

I 女性健康 I

161 科学应对围绝经期,告别不适困扰 / 王玉

163 AMH:你的卵巢“报警器”响了没? / 郝开才

165 子宫肌瘤的家庭护理与身心疗愈
/ 张明星 汪雨萌 何乐为

167 盆底超声:关爱女性“难言之隐” / 马香梅

169 多囊卵巢综合征患者备孕前健康管理要点
/ 王涛

I 用药指南 I

171 中药配方颗粒,让喝中药更简单! / 杨生辉

173 怎样读懂药品说明书的关键信息 / 杨莉

175 合理用药≠少用药,科学用药管理是关键 / 陈初

177 吃药后头晕腹泻? 分清副作用与过敏反应
/ 王竹琳

179 老人肝肾都不好,药该怎么吃? / 李思

I 专题研究 I

181 口腔修复那些事儿 / 张晟颀

183 脑电图:解读大脑“电信号”的奥秘 / 石锐霞

185 钻进“大圆筒”,看清身体里的秘密 / 安琪

187 如何通过调整饮食习惯改善男性生育力
/ 刘茹月

189 放射检查辐射:正确认知,无须恐慌 / 代冬冬

191 “千面”良性淋巴结,超声如何抓关键? / 刘新羽

193 脂肪肝为什么总是悄然而至?

195 临终关怀护理:从身体舒适到心灵安宁 / 沈瑾华