



春季失眠 肝气当令要疏泄

入春以来,常有人失眠难寐,广东省中医院的副院长张忠德表示,阳春三月是肝脏表现最为活跃的季节,也是肝气最足、最旺的季节。此时,一旦肝脏疏泄失调则会进一步波及到情绪,形成恶性循环。肝气郁滞化火后扰乱心神便会出现失眠、多梦的症状。

5版

这3个乳腺癌的谣言都是假的!

目前,乳腺癌已经成为了全球最常见的癌症,发病率超过了肺癌,每年乳腺癌的新发病例约30万,特别是对于女性来讲,更是恶性肿瘤之首。日常生活中常会听到一些跟乳腺癌有关的吃喝谣言,今天就来说说其中流传最广泛的3个典型代表。

详见第2版

耳洞并非人人能打 打耳洞前要了解这些事

夏天来了,很多女生穿起清凉的裙子,与此同时,耳饰成了搭配裙子的好物。但耳洞并非人人能打,许多禁忌更是不可忽视,对此,皮肤科医师为大家介绍了一些关于打耳洞的注意事项。

详见第8版

同呼吸 共命运

保护森林就是保护地球之肺

中宣部宣教局 中国文明网

积极处理
岁脚莫忽视
恶化

3版

健康的吃法
应合乎『五本』原则

4版

吃错5类药物
或致猝死

6版