

## 本期看点

### 膝关节退行性关节病 中医功能锻炼有奇效

在医学上,膝关节退行性关节病还可称为膝关节病或膝关节骨性关节炎。民间对此病的称呼如称“老寒腿”、“膝关节骨质增生”等。

3版



### 宝宝喝水讲究多 别等口渴了再喝

进入秋天以后,一天比一天干燥,给宝宝补水成了头等大事。天干物燥的季节,我们就来说说宝宝喝水那些事!

4版



## 2020中国肿瘤学大会 万人科普进基层启动仪式在穗举行



2版

## “熬夜族”如何走出保健误区

由于工作的需要,或是出于对夜生活的向往,总有那么一群人常年像猫头鹰一般,过着一种“黑白颠倒”的生活。对熬夜一族而言,困扰他们的绝不仅仅是睡不够觉这个问题,吃饭不规律、抵抗力下降、容易上火,甚至女性月经不调,都可能是熬夜带来的“副产品”。

7版

## 《健康养生周刊》

### 开始征订了!

独立邮发代号: 45-424

全年仅需: 75元

#### 征订指南:

- 1、到附近的邮局订阅;或打电话: 11185,报邮发代号45-424订阅。
- 2、手机微信扫一扫右边的中国邮政二维码,进入中国邮政微商城,点击“报刊订阅”,查找《广东科技报·健康养生周刊》,点击“购买”通过微信支付即可完成订阅。



天天健康  
周周看报

# 2021年

钟南山院士为《健康养生周刊》题写刊名。