

《自我保健》栏目及栏目简介

版权·目录·专家作者页

刊中报：七八个短新闻，采用报纸排版

健康聚焦：社会热点、专家观点、特殊人群问题

名医讲坛·封面故事：①问答
②N篇
③“5+1”（从几个方面讲一个话题）
④AB版（知识+体验）

聪明医疗：①门诊见闻：临床治疗（时令性选题）
②“撑起一个人”：心肝脾肺肾（每期有两个以上主要部位）
③糖尿病、高血压、防癌抗癌
④心脑血管、骨骼、老年病（如阿兹海默症）

吃出健康：①菜谱（时令）
②人群营养如小儿营养、女性营养）
③微量元素（如饮料、牛奶中的营养元素；又如有机和无机等）
④药膳食疗

父母必读：孩子的教育、青少年烦恼等

孕育课堂：母乳、生育、0~1/0~3岁婴幼儿保健（产科，专题中的先进研究、观点）

女性健康：女性5期、3期等内容（妇科）

职场减压：职场心理

心灵关系：心理卫生/心理健康

秘密花园：两性内参

合理用药：①常用药谈药 ②慢病（常见病）谈药

医患问答：一问一答

中老年保健：中老年养生保健（如老年人暴走、泡温泉）、生活百事通

医美咨询

身体美学：包括康复拳操（康复科复健、保健操）

中医大家：人物专访

特色专科：讲中医院里的特色中医技术

软文广告

读者俱乐部