



健康心语

- 1 不让心累 曹娟

特别关注

- 4 戒烟后“复吸”危害更大 朱闻慧
5 别让“加料”化妆品伤了自己 董绍军

名医谈病

- 6 中老年警惕“老花眼不花” 李毓敏

人与环境

- 8 走出居室内的潜在危害 郭振东

优生纵横

- 9 ● 妊娠咨询
带环妊娠,怎么办 / 脐带绕颈,是否要剖宫产 / 何为“孕期瘙痒症”

- 10 告别5大缺陷,母乳更完美 兰政文
11 新妈妈远离肥胖有窍门 张乾
11 孕期牙龈瘤的覆灭 栎恒

儿科医生

- 12 防治水痘感染要精心 吕斌
13 女童阴道炎,护理不当的隐患 任丽雅

- 14 孩子健康的杀手 万慎曜
14 婴儿过早用学步车,易成O形腿 贡艳

女性天地

- 15 乳房包块应区别对待 罗浙
16 青春少女不宜做双眼皮 陈日益
16 放置宫内节育环 需适时取换 华平
17 乳房钙化离癌症有多远 郭倩

家教阳台

- 18 陪孩子一起成长 章睿齐
19 给点“坎”让孩子爬 周礼
19 家教,莫“急功近利” 刘共华

两性世界

- 20 ● 性释疑
莫盲目追求极乐性体验 / 打呼噜也会影响性功能
- 21 蜜月性前列腺炎 常与新郎结缘 李靖宏

资讯新知

- 22 每天少吃3克盐 / 选“吉日”剖宫产,25%无必要 / 成年人达到心血管健康的7个目标 / 妇女身体超重 晚年健康欠佳 / 小学生“网瘾”与“压制”有关 / 一次性筷子有保质期 / 戒烟不节食增糖尿病风险 / 母乳喂养,母婴都健康

疾病防治

- 24 无症状心肌缺血,也得治 翟国伟
25 青年人改变生活方式,“赶跑”胃癌 任志军
26 食蚕豆和帕金森病 东月
26 清晨异常,疾病征兆 肖宇
27 欲消气,不妨按按穴位 阿兵

直通健康

- 28 暴盲视力能否康复 / 小腿青筋毕露是病吗 / 检查高血压时为何看眼底 / 偶尔漏服降压药,怎么办 /

主管 浙江大学
主办 浙江大学医学院
协办 浙江省台州医院

顾问(以姓氏笔画为序)

丁德云 巴德年 杨敬 陈昭典 姒健敏 郑树 段树民

名誉社长、主编 罗建红

社长、主编 黄怀德

主任编委

罗建红

编委会(以姓氏笔画为序)

王建安 水泉祥 刘克洲 刘霞 吕杭军

李鲁 何超 吴展 陈海啸 杨秋火

郑树森 林树侯 赵正言 王慧明 赵国秋

施长春 施彩霞 祝世法 高炎 商炜炜

曹浩强 黄荷凤 曾广杰

常务副社长、副主编 施彩霞

编辑 赵宇

美术编辑 韩峻

出版 浙江大学医学院健康人生杂志社

编辑部 浙江大学紫金港校区医学院 53 号信箱

策划总监 谭天

广告代理 杭州天杰文化传播有限公司

邮编 310058

电话 0571-88208364、88208363

电子信箱 healthyg@126.com

总发行处 浙江省报刊发行局

发行范围 公开发行

邮发代号 32-76

订 阅 处 全国各地邮局

国际标准刊号 ISSN1671-0061

国内统一刊号 CN33-1257/R

出版日期 5月15日

定 价 3.80元

广告许可证 3301004000079

印 刷 杭州广育多利印刷有限公司

敬 启

●欢迎踊跃投稿,来稿力求针对本刊栏目,内容新颖,具有科学性、知识性、趣味性和可读性。请用方格纸手抄或计算机打印(需标明行、页字数),要求文字规范、字迹清楚,落款注明姓名、地址、邮编。

●本刊诚征各类摄影、美术作品,欢迎惠赐自认为适合本刊封面及内文采用的得意佳作。

●稿件一律不退。作者从稿件寄往本刊之日起,4个月未见采用或通知,可自行处理。

●对于一稿多投者,本刊停发稿酬。来稿文责自负,对于侵犯他人版权或其他权利的文字、摄影、图片稿件,本刊概不承担任何连带责任。

●错过订阅机会的读者,可直接汇款至本刊。

●本刊所登医疗信息广告,仅供参考。

●题图照片均为美化版面之需,与内文无关。

呛咳会把肺咳破裂吗 / 结石复发可否用微创手术 / 轻度脂肪肝需药物治疗吗

家庭用药

- | | |
|----------------|-----|
| 30 教你用好镇静催眠药 | 李建国 |
| 30 补微量元素,莫一味同步 | 日真 |
| 31 夏天哪些药物该进冰箱 | 玉蓉 |
| 32 服止咳药常犯的6大错误 | 周妹 |

心海罗盘

- | | |
|-------------------|-----|
| 34 高考复习 克服情绪化 | 章剑和 |
| 35 孩子爱“告状”多是心理使然 | 高花兰 |
| 36 职业倦怠 困扰都市白领 | 董绍军 |
| 37 想起他前妻,我就“歇斯底里” | 金蓉蓉 |

婚恋之旅

- | | |
|----------------|-----|
| 38 给婚姻留道“缝” | 钱国宏 |
| 39 异地恋,欲成正果真不易 | 陈晓伟 |
| 40 婚姻的境界 | 庄佩金 |
| 40 我的爱情比你“帅” | 张军霞 |

不老人生

- | | |
|----------------|-----|
| 41 人到老年,日子依旧美丽 | 沙平 |
| 42 老人玩玩具 生活添乐趣 | 童静 |
| 42 “老来俏”,俏夕阳 | 马汉卿 |

吃的学问

- | | |
|------------------|-----|
| 43 远离“饮食性偏头痛”的困扰 | 魏峰 |
| 44 过分饱食:长寿路上的绊脚石 | 吴亚莉 |
| 44 胡萝卜、白萝卜相克吗 | 傅欣怡 |
| 45 高血压患者如何科学饮食 | 徐高荷 |
| 45 低盐饮食不利于养生 | 解玉明 |

自我保健

- | | |
|-------------|-----|
| 46 漫谈活性氧与衰老 | 卢伟成 |
| 47 温度与健康的关系 | 高育红 |