



## 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 杭州广育多莉印刷有限公司

### 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 |