



## 健康心语

- 1 冬日里的养生 哲文

## 特别关注

- 4 警惕婚宴中的食品安全 翟晓明

## 人与环境

- 5 当心电吹风的危害 陈日益

## 名医谈病

- 6 老年转子间骨折的危险因素与预防 郑强

## 优生纵横

- 8 ● 妊娠咨询  
无痛分娩会不会影响宝宝 / 何为抗磷脂抗体综合征 / 宫颈糜烂可以顺产吗

- 9 孕妇咳嗽慎用半夏 翟晓玉

- 10 孕期4防范,孩子不生癌 徐萍

## 儿科医生

- 11 小儿口角炎防治俏法 郭振东

- 12 警惕儿童抽动秽语综合征 陈继培

- 13 家中巧护理能有效预防儿童哮喘 朱闻慧

- 14 幼儿咳嗽,止咳有讲究 陆西

## 女性天地

- 15 女性慎选减肥保健药品 兰花

- 16 天干物燥,干眼症爱缠更年期女性 张洪军

- 17 你的护肤保养方法是否正确 肖芸

## 家教阳台

- 18 亲子沟通有妙招 洪玲

- 18 家庭教育与“四二一”综合征 王增 王和亿

- 19 还你一个“孝心宝宝” 张前

- 20 望子成龙不如望子成人 周礼

## 家庭用药

- 21 腰痛慎用止痛药 欧阳军

- 22 服某些胃药应少喝水 陆一

- 22 正确科学点眼药 万慎曜

- 23 血压稳定再选食人参 刘玲

## 两性世界

- 24 如何帮丈夫保持阳刚之气 尚文

- 25 切除子宫后性生活还能正常吗 歆媛

## 资讯新知

- 26 美国推出“防治高血压食谱”/ 垃圾食品与毒品一样让人上瘾 / 选湿巾别挑香味重的 / 多喝水帮助身体排出“痛苦激素” / 生气十分钟 生病风险翻倍 / 维生素D水平与患帕金森病的风险有关 / 美国科学家质疑女性喝茶

## 疾病防治

- 28 送你一笺防治糖尿病的运动处方 吕斌

- 29 遵循4原则:  
冬季老年低体温综合征不失控 陆基宗

- 30 老年脉压差增大要治疗 常怡勇

- 31 教你别被肩周炎“盯上” 张文明 吴志

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 陈昭典 杨敬 姝健敏 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 王慧明 水泉祥 刘克洲 刘霞

吕杭军 李鲁 何超 严静 吴展

陈海啸 杨秋火 郑树森 林树侯 赵正言

赵国秋 施长春 施彩霞 高炎 顾水均

商炜炜 曹浩强 黄荷凤 曾广杰

常务副社长、副主编 施彩霞

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 1月15日

定价 4.00元

广告许可证 3301004000079

印刷 杭州广有多莉印刷有限公司

### 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。

### 直通健康

- 32 腿痛不能行走如何治 / 憋尿对身体有何影响 / 黄褐斑能否漂白 / 精神压力大也可致痛风 / 冠心病,怎么防 / 药物治疗宫外孕好不好 / 绝经后一定要取环吗

### 心海罗盘

- 34 他为何成为职场“橡皮人” 章睿齐  
35 别把坏情绪带回家 艾里香  
36 全职太太为何易患“疑病症” 袁睿

### 不老人生

- 37 入住敬老院 生活变快乐 陶绍教  
37 他为老伴改变生活习惯 石太印  
38 “老小孩”也许是痴呆在作怪 宋昕  
39 外国老人健身新玩法 宋玉琴 编译

### 关心男人

- 40 痛风爱缠懒惰的中年男人 张乾  
41 男性更年期,你了解多少 凌桦

### 婚恋之旅

- 42 爱她,就做她的茎 韩卫国  
43 成功婚姻取决于两个人 宋伯航  
43 变换的爱 邵阳

### 吃的学问

- 44 吃啥样豆腐最营养 尚志仁  
45 佳节嗑瓜子要悠着点 李刚

### 自我保健

- 46 天寒防病 暖背暖脚 徐美兰  
47 颈椎病与防治,不可不知 洪磊  
48 别把挖耳视为儿戏 董绍军