



### 健康心语

- 1 少量饮酒,并非有益健康 王 益

### 特别关注

- 4 走出根治颈椎病的困惑 翟 山  
5 手机上网忘健康 朱 蒂

### 名医谈病

- 6 糖尿病视网膜病变,如何防治 沈丽萍

### 人与环境

- 8 路遇危险化学品泄露时…… 丁 桐  
9 “吉宅”采光保健康 闻盛璜

### 优生纵横

- 10 ● 妊娠咨询  
怀孕却查出支原体感染 / 孕期腹胀怎么办 / TORCH 是查什么的  
11 女性护理液使用不当可致妇科病 兰 叶  
11 剖宫产后莫忘避孕 陈 健

### 儿科医生

- 12 孩子生长痛,多动手少服药 鲍文萍

- 13 消化性溃疡已成小儿常见病 陈继培  
14 给婴幼儿喂什么奶粉最好 高 峰

### 青春年少

- 16 如何打开孩子的心锁 方 葆  
17 帮孩子控制过早性行为 马志国

### 女性天地

- 15 哪些女性不宜服用避孕药 张 蔓  
18 女性 30,护肤有对策 杨小燕  
19 初春穿裙子,美丽莫“冻人” 霍雨佳

### 家教阳台

- 20 换保姆别忽略孩子的感情 娄 华  
21 给孩子留点面子 郭克秀  
22 如何纠正孩子的自私习惯 张兰芳

### 两性世界

- 23 ● 性释疑 ABC  
睡姿不良会影响性功能吗 / 生活不检点,易患宫颈癌 / 生殖器疱疹患者如何减压  
24 雄激素也会分泌失调 任 思  
25 帮丈夫提升表达爱的能力 卫 莉

### 资讯新知

- 26 年龄段不同,危害生命因素各异 / 长期服用抗骨质疏松药,可能增加患食管癌风险 / 玩具噪音大 损害听觉发育 / 维生素及矿物质可降膀胱癌风险 / 发热与儿童近视 / 精神紧张,可诱发老年痴呆 / 瑞典发明心脏病疫苗 / 工作压力大的人易患哮喘

### 疾病防治

- 28 防范“心梗”5 措施 闻学仲  
29 长期伏案,为何后背变“硬” 康 新  
30 防治脂肪肝,有些误区要规避 季 楠  
31 老人手抖不能靠“疗药” 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  
杜立中 陈海啸 杨秋火 郑树森 林树侯  
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 3月15日

定 价 4.00元

广告许可证 3301004000079

印 刷 浙江广育爱多印务有限公司

### 直通健康

- 32 神经衰弱会发展成精神分裂吗 / 甲亢怎么会变甲减 / 更年期盗汗,要不要治疗 / 电视性内斜视如何纠正 / 淋巴按摩有用吗 / 啥是二氧化碳麻醉 / 瘦素减肥是否安全有效

### 家庭用药

- 34 高血压患者:血压管理须毕生 边 露  
35 中药煎越浓越好吗 陈日益  
36 医生处方前,你要说明的…… 魏 源  
36 糖尿病人不能服板蓝根 蒋肖南

### 心海罗盘

- 37 少女长相不如母亲竟要整容 章月娥  
38 婚姻中不妨学做小女人 章睿齐  
39 放任自己,是对爱的疏忽 华 悦

### 婚恋之旅

- 40 中老年人也需“打情骂俏” 易 涵  
40 婚姻里的“首席听众” 达 子

### 不老人生

- 42 一起幸福地变老 文金秋  
43 退休养鸟乐 丁海祥

### 吃的学问

- 41 春笋好吃有讲究 李 奇  
44 补钙:仅靠骨头汤不行 蒋晓梅  
44 喝豆浆四不宜 晁军利  
45 肠道里的“拖把” 梅承鼎

### 自我保健

- 46 年轻防晒远阳光 老来骨质疏松多 张 乾  
47 听力“杀手”多 预防要做好 刘元山  
48 为春季过敏支招 宁琳净

### 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。