

健康人生 健康浙商

JIAN KANG ZHE SHANG | 为 百 万 浙 商 私 人 订 制

2015年 11月

总第 182 期 / 月刊

浙江大学医学院 主办

国际标准刊号 ISSN 1671-0061 国内标准刊号 CN33-1257/R

邮发代号 32-76

封面人物

蔡明

解放军第 309 医院全军器官移植中心
副主任、泌尿外科主任；
全军和全国著名的肝脏和肾脏移植专家、
泌尿外科专家；

蔡明：我是一个幸福的人 << P20

您真的需要排毒吗？
那怎样排毒才算靠谱？ << P10

拯救颈椎计划 << P 16

营养与体重管理 << P28

让你读懂舌苔“密码” << P33

培养焦虑？ << P48



万方数据



封 | 面 | 人 | 物

p

20

蔡明：我是一个幸福的人

卷首

生活方式的意义p5

[郭清专栏]

利用基因检测技术实现精准健康管理
——基因检测的现状p6

话题

[话题]

您真的需要排毒吗？
那怎样排毒才算靠谱？p10

[专题]

拯救颈椎计划p16

人物

[风云人物]

蔡明：我是一个幸福的人p20

[名医名家]

李毓敏：

眼睛是一面观照身体健康的镜子p26

营养与体重管理p28



万方数据



您真的需要排毒吗？ 那怎样排毒才算靠谱？

这是一个“排毒”的时代，不知从什么时候开始，我们的身体突然中“毒”了。女人脸上的痘痘、皱纹、肥胖的“救生圈”、老年斑、脸色不好等都源自“毒”。在美容的时代，“排毒”正孕育着更大的战争，特别是女士，他们准备了充足的金钱，甚至动用美容消费的大部分，去为身体“排毒”，她们以为“排毒”是衰老的根源，是肥胖的祸根，是皱纹的真谛，是万恶之源，她们准备好了一切，向“毒”宣战。

P 10

健商

- [未病干预] 登高锻炼，谨防“得不偿失”p31
- [未病干预] 让你读懂舌苔“密码”p33
- [未病干预] 推拿的功效和禁忌p35
- [功能医学] 功能医学：如何进行压力管理p37
- [功能医学] 压力有多大：焦虑指数的检测和评估p39
- [现代营养] 金线莲：国外比国内更有名的保健品p40
- [现代营养] 13种具有食疗功效的食物p42
- [现代营养] 五谷杂粮，你会吃？p44

情商

- [心灵活水] “涂色减压”别太当真p47
- [心灵活水] 培养焦虑？p48
- [养生地] 彩色沙滩p50
- [乐享两性] 润滑剂，啪啪啪会不会更high？p52
- [私密呵护] “缩阴”，女性朋友一定要慎重p54
- [型男靓女] 不得不爱高跟鞋p56
- [绅士玩法] 跑圈p58

服务

- [资讯] 业界、数字、新知p62
- [前沿] 脂肪酸带来的第六味，到底是个什么味儿？
.....p66
- [应用] 治疗白内障，眼药水也许有望代替手术刀p67
- [真相] 头发长抢营养损智力等p68

文化

- [古今] 跨界追求梦想，大佬是如何练成的p70
- [说叨] 生命的后半段p72
- [说叨] 马寅初：生命不息，锻炼不止p73
- [心赏] 中国意味的油画图景p76
- [阅读] 有空不妨可以看看的五本商业类图书p79
- [禅悟] 鹰的重生p80

LEADER

中国地板行业的领跑者



久盛地板

TREESSUN FLOORING

CHINESE FLOORING INDUSTRY LEADER



中国地板行业的领跑者

国际视野，放眼寰球，卓越文化，内核驱动。数年发展气势如虹，王者风范大气乃成；坦怀持业，存信赢民，饮水思源，回馈社会。演绎诚信生存之本，傲展商业领军风采。



久盛官网: www.jiushengboard.com 久盛·淘宝商城: <http://jiusheng.tmall.com>

满意在久盛: 400-8875-998

万方数据