

健康人生 健康浙商

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

2015年3月

总第174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 CN33-1042/R

邮发代号 32-76

封面人物

主任医师、教授、硕士生导师
南京军区杭州疗养院院长

董茂生：
做好健康服务，
也是保家卫国



ISSN 1671-0061
万方数据

3.8特别策划

说说睡眠这件事 << P10
给大脑“减一次肥” << P16

爱护身体的四个忠告 << P32
体贴男人的12种食物 << P42



封面 | 人物

p 20

董茂生： 做好健康服务，也是保家卫国

卷首

幸福感是一种心理能力p5

[郭清专栏]

健康服务产业p6

话题

[话题]

说说睡眠这件事p10

[专题]

给大脑“减一次肥”p16

人物

[风云人物]

董茂生：做好健康服务，也是保家卫国p20

[为商有道]

陶志刚：品质分享，别有洞天p25

[名医名家]

傅国胜：用心为你治心病p28





生物体本身都有其固有的生物周期，一天之内，各种生理指标（如血压的高低、记忆力的强弱、内分泌激素的多少、神经活动的强弱、体力的强弱，等等）都有明显的“昼夜节律性”变化。对此，我国古籍中就有“子午流注”之说，现代生物学中称之为“生物（时）钟”。“生物钟”学说与药理学结合，产生了“时辰药理学”，这是药学科学中一门十分时髦的新兴学科。

p 38

健商

- [未病干预] 爱护身体的四个忠告p32
- [未病干预] 女性养生，要跟着月亮走p34
- [未病干预] 水疗法的分类及其适应症p36
- [未病干预] 择“时”服药疗效佳p38
- [现代营养] 别在维生素和矿物质补充剂上浪费钱了”
.....p40
- [现代营养] 体贴男人的 12 种食物p42
- [现代营养] 大脑也会患糖尿病p44

情商

- [心灵活水] 想提高效率，就别再做这 7 件事了p48
- [心灵活水] 要激情，还是要安全感？p50
- [乐享两性] 能干妻子的性苦恼p52
- [乐享两性] 忍精不射对身体的危害p54
- [型男靓女] 出卖你性格的 16 个小动作p56
- [绅士玩法] 兹维卡：让生命去起舞p58
- [养 生 地] 桃杏天天，其华灼灼
——三四月，到浙江来踏春赏花p61

服务

- [资讯] 业界、数字、新知p64
- [前沿] 过敏食物，吃多少就会过敏呢？p68
- [应用] 泛生子脑癌精确诊疗模式引业界瞩目p69
- [应用] 新型抗生素可革命性对付耐药菌p69
- [真相] 反季果蔬有害健康，吃不得等p70

文化

- [古今] 谈谈我锻炼身体的体会p72
- [古今] 别让精神破产p74
- [说叨] 人到中年，在撕扯中前行p75
- [心赏] 也谈中国画的创新p76
- [阅读] 唯读书可改变气质p79
- [禅悟] 无形的智慧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