

# 健康人生 健康浙商

2015年8月

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

总第179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

何健

留美博士、教授、博士生导师  
北京协和洛奇功能医学中心主任  
北京洛奇临床检验所总裁

## 何健：我是功能医学的布道者

那些健康养生的“高大上”误区

<< P10

别蛮干了，

让专家来告诉这个夏天该如何甩肉

<< P16

中医“治未病”思想与中医养生的基本原则

<< P26

以功能医学，助力抗衰老产业

<< P41

全面剖解“杀熟” 碰上了，千万别退缩

<< P48



ISSN 1671-0061

万方数据



封面人物

p

# 20 | 何健： 我是功能医学的布道者



万方数据

## 卷首

什么才是有品质的生活 .....p5

[ 郭清专栏 ]

关爱你的健康：健康信息的管理 .....p6

## 话题

[ 话题 ]

那些健康养生的“高大上”误区 .....p10

[ 专题 ]

别蛮干了，

让专家告诉你这个夏天该如何甩肉 .....p16

## 人物

[ 风云人物 ]

何健：我是功能医学的布道者 .....p20

[ 名医名家 ]

中医“治未病”思想与中医养生的基本原则

.....p26



夏天来了，除了去海边嬉戏，不妨尝试一种新玩法——空中滑翔。搭着滑翔伞从高空一滑而下，飘浮之时能尽情俯瞰身下千山万水，的确有种一览众山小的快感。

P 50

## 健商

- [未病干预] 为何我全身不适却查不到原因？  
    解读躯体形式障碍 .....p30
- [未病干预] 无处不在的物理疗法 .....p32
- [未病干预] 易被误诊为感冒的疾病 .....p34
- [现代营养] 舌尖上的药膳（二） .....p36
- [现代营养] 抑郁症的饮食营养治疗 .....p38
- [现代营养] 素食如何搭配更健康？ .....p40
- [功能医学] 以功能医学，助力抗衰老产业 .....p41
- [功能医学] 第三届功能医学临床实践培训在杭州举办  
    .....p43

## 情商

- [心灵活水] 真正的成功，就是陪伴家人 .....p46
- [心灵活水] 全面剖解“杀熟” 碰上了，千万别退缩  
    .....p48
- [养生地] 御风而行 .....p50
- [乐享两性] 女性，“饥渴” 何其多？ .....p52
- [型男靓女] 关于染发剂，你不得不知道的事情 .....p54
- [型男靓女] 去海边吹吹风 .....p56
- [绅士玩法] 骑出健康 .....p58
- [私密呵护] 更年期女性谨防“子宫中风” .....p60

## 服务

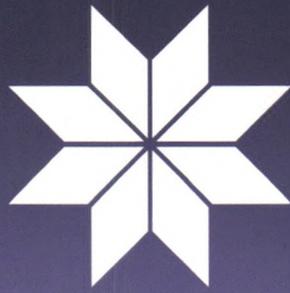
- [资讯] 业界、数字、新知 .....p62
- [前沿] 世界首例生物肢体：实验室里“种”出的大鼠前肢  
    .....p66
- [应用] 你能活多久？握一下就知道 .....p67
- [真相] 三文鱼是否会感染埃博拉等 .....p68

## 文化

- [古今] 6位成功女性早晨的作息时间表 .....p72
- [说叨] 幼儿园搬进养老院后 .....p74
- [心赏] 笔墨氤氲故纸情怀  
    ——方钢军书法艺术浅识 .....p76
- [阅读] 好书推荐 .....p79
- [禅悟] 生命比股价更可贵 .....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](http://www.jiushengboard.com) 久盛·淘宝商城: <http://jiusheng.tmall.com>

满意在久盛: 400-8875-998