

# 健康人生 健康浙商

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

2016年 1月

总第 184 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

汤玉金

华清集团董事长

浙商俱乐部秘书长

## 阿汤哥，打造旅游圈“最明星”

<< P20

运动的魅力  
——健康与身体活动

<< P6

无孔不入的“经皮毒”你知道多少？

<< P 16

如何选择健康的生活方式

<< P 28

降压起始就应“联合用药”以保护肾功能

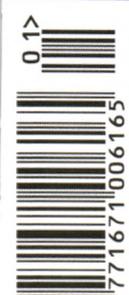
<< P45

减肥先减精神垃圾

<< P48

一份和春节和孩子一起看的电影清单

<< P72



9 771671 006165  
万方数据



封 | 面 | 人 | 物

p 20

## 阿汤哥， 打造旅游圈“最明星”

### 卷首

健康心理，阳光人生 .....p5

[郭清专栏]

运动的魅力

——健康与身体活动 .....p6

### 话题

[话题]

企业家们为何越来越“热爱”书画艺术 .....p10

[专题]

无孔不入的“经皮毒”你知道多少？ .....p16

### 人物

[风云人物]

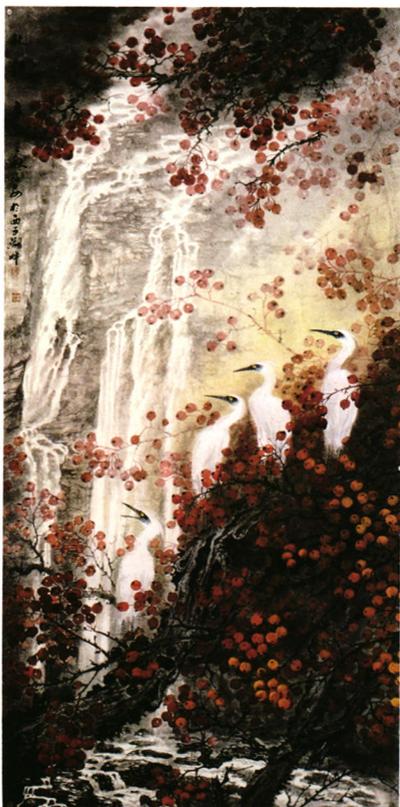
阿汤哥，打造旅游圈“最明星” .....p20

[名医名家]

胡兴越：

别让肌张力障碍影响生活质量 .....p26

如何选择健康的生活方式 .....p28



## 企业家们为何越来越“热爱”书画艺术

书法是中华民族的文化瑰宝，千百年来一直焕发着无穷的生命力。在书画的世界中，江山代有人才出，各领风骚数百年。书法的内涵丰富，蕴含着自然与人文的性灵和妙趣，使人们在创作与欣赏中得到审美享受、哲思启迪和心灵净化。

P 10

## 健商

- [未病干预] 筛查肠癌可以查哪些项目? .....p33
- [未病干预] 腿有劲,人长寿 .....p35
- [未病干预] 越来越受重视的心理疗法 .....p37
- [功能医学] 神奇的抗氧化网络 .....p39
- [功能医学] 人体抗氧化能力的检测和评估 .....p41
- [现代营养] 运动饮料真的那么好吗? .....p42
- [现代营养] 冬季,萝卜的另类吃法 .....p43
- [现代营养] 降压起始就应“联合用药”以保护肾功能  
.....p45
- [现代营养] 食疗的误区 .....p46

## 情商

- [心灵活水] 减肥先减精神垃圾 .....p48
- [养生地] 春节,来个健康出境游吧 .....p50
- [乐享两性] 妻子怀孕,真的该结束性生活吗? .....p52
- [私密呵护] 卫生巾的正确用法 .....p54
- [型男靓女] 不要让黑眼圈成为你的负担 .....p56
- [绅士玩法] 真正的英式下午茶到底怎样喝? .....p58

## 服务

- [资讯] 业界、数字、新知 .....p62
- [前沿] 艾滋病病毒治愈了白血病 .....p66
- [应用] 新型医疗器械:止血海绵与防脱发帽 .....p67
- [真相] 中草药卷烟可降低吸烟的危害等 .....p68

## 文化

- [古今] 这个怪大叔竟然是日本最懂生活的男人 .....p70
- [说叨] 一份在春节和孩子一起看的电影清单 .....p72
- [心赏] 韩国画家全海珠作品欣赏 .....p76
- [阅读] 好书推荐 .....p79
- [禅悟] 生命是真正的奢侈品 .....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。



久盛信网: [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