

健康人生 健康浙商

2016年12月

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

总第195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

林俊

教授、主任医师、博士生导师

浙江大学医学院附属妇产科医院院长

林俊：踏实呵护生命，低调孕育繁华

<< P20

猝死：为何紧追青壮年？

<<P 10

女人怎样呵护你的冰冻手

<< P41

直面精神卫生疾病，别让自己“倒着活”

<<P26

拒绝被“控”

<< P48

寒冬里遇上雾霾 慢阻肺该咋办？

<< P36

最重要的职场能力都与人文学科相关

<< P65



9 771671 006165

万方数据



封 | 面 | 人 | 物

p 20 林俊： 踏实呵护生命，低调孕育繁华



万方数据

卷首

做人豁达一点好p5

[郭清专栏]

健康中国战略实施路径p6

话题

[话题]

猝死：为何紧追青壮年？p10

[专题]

高血压的自我健康管理p16

人物

[风云人物]

林俊：踏实呵护生命，低调孕育繁华

.....p20

[名医名家]

直面精神卫生疾病，别让自己“倒着活”

.....p26

药物剂型与合理使用p28

倪笑玲：用“慢节奏”服务患者p30



不可不知， 情绪与肿瘤的密切关系

人类抗击肿瘤已 100 多年，手术、化疗、放疗等治疗手段相继问世，免疫治疗、靶向治疗、基因治疗等治疗新技术亦层出不穷。在一系列对肿瘤的密集打击中，一些科学家正提出一个让人眼前一亮的防治方法——快乐！

p 34

健商

- [未病干预] 不可不知，情绪与肿瘤的密切关系p34
- [未病干预] 寒冬里遇上雾霾 慢阻肺该咋办？p36
- [未病干预] 哪些影像检查有辐射伤害？到底有多严重？
.....p38
- [未病干预] 甲状腺结节如何判断好坏？p40
- [未病干预] 女人怎样呵护你的冰冻手p41
- [现代营养] 负卡路里食物，减肥者的福音 or 催眠曲？
.....p42
- [现代营养] 肥胖与减肥的误区p44
- [现代营养] 可强化身心健康的抗压食物p46

情商

- [心灵活水] 拒绝被“控”p48
- [心灵活水] 你所不知道的产后抑郁p50
- [乐享两性] 积极性爱p52
- [私密呵护] 正确认识卵巢囊肿p54
- [生活玩法] 有一种养生，叫书法p56

服务

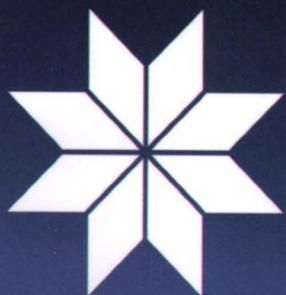
- [资讯] 业界、数字、新知p58
- [前沿] 水稻也可助除霾p62
- [应用] 新的验血方法：验一次可测 13 种癌症p63

文化

- [古今] 最重要的职场能力都与人文学科相关p65
- [心赏] 梦里家山几回看p68
- [阅读] 好书推荐p71

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·淘宝旗舰店: <http://jiusheng.tmall.com>

满意在久盛: 400-8875-998