

健康人生 健康浙商

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

2016年2月

总第185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

新年“心”气象，让您更健康

<< P10

轻断食：老观念，新方法

<< P 16

礼物，代表着你眼中的我

<< P55

为什么熬夜的人多阴虚？

<< P 27

比尔·盖茨眼中的2015 六大好消息

<< P64

过年饭局多，如何吃出健康来

<< P42



万方数据



p 10

新年“心”气象， 让您更健康

卷首

因为坚信，所以坚守p5

[郭清专栏]

小心脏，大能量

——心血管病人的运动指导p6

话题

[话题]

新年“心”气象，让您更健康p10

[专题]

轻断食：老观念，新方法p16

人物

[健康论坛]

工业 4.0 智能家居带来的健康管理模式转变

.....p20

[名医名家]

汤建国：我们奉行安全、高效的医疗模式

.....p24





过年饭局多， 如何吃出健康来

过年应酬，天天有饭局，成为好多人给自己的不健康饮食找到的最有说服力的理由。人在饭局，身不由己啊。很多人会觉得，这不是我的错，这都是风俗习惯使然。可是，你有没有发现，咱们国家的很多领导人，很多企业的老总，他们仍然很健康，并没有因为天天应酬就发福、三高。问题究竟出在哪里呢？这还得从自己身上找找原因吧。今天，我们就来说说，过年饭局，如何吃得健康。

p 42

健商

- [未病干预] 为什么熬夜的人多阴虚?p27
- [未病干预] 久坐不动易引起腰肌劳损
不妨试试倒走和平板支撑p29
- [未病干预] 浅谈老年高血压病人冬季的健康管理p31
- [未病干预] 历史悠久的音乐疗法p33
- [未病干预] 天足运动，健康运动的新趋势p35
- [功能医学] 预防营养缺乏：从肠道健康开始p37
- [功能医学] 消化功能综合检测p39
- [现代营养] 六爷倒下前的7个惊人细节p40
- [现代营养] 过年饭局多，如何吃出健康来p42
- [现代营养] 蔬菜生吃是否更好呢?p44

情商

- [心灵活水] 如何与爱人吵架?p47
- [心灵活水] 溺爱的心理真相p49
- [乐享两性] 吵架过后，性还会圆满吗?p51
- [私密呵护] 从白带中看健康p53
- [绅士玩法] 礼物，代表着你眼中的我p55

服务

- [资讯] 业界、数字、新知p58
- [前沿] 读指纹，也能辨性别p61
- [真相] 家里摆放多肉植物可能伤害心脏等p62

文化

- [古今] 比尔·盖茨眼中的2015六大好消息p64
- [心赏] 原与清风伴始终
——老画家施祖铨的书画养生p67
- [阅读] 好书推荐p70
- [禅悟] 处理烦恼的方法p71

功能医学管理中心



协和洛奇·杭州臻景功能医学中心坐落于杭州西湖景区杨公堤二十七号解放军杭州疗养院内，北临杭州花圃，西眺龙井问茶，南依茅乡水情，植被茂盛，空气清新，幽静私人空间有花树环绕，让人忘记身处大都市之中。

该中心聚集了世界一流的医生及科学家团队，将最先进的抗衰老医学、功能医学、再生医学及抗衰老医学美容带到中国。顶级专家根据顾客整体情况制订治疗方案，顾客也将在奢华、私密、安静、舒适的环境中接受治疗。将国际先进的健康管理理念与国内人群健康现状相结合，在国内率先构建以健康服务为中心，以国际国内最先进的科学前沿健康理论技术为指导，从而构建了一个全过程、全方位、多视角的健康管理服务体系。

地址：杭州市龙井路5号（杭州疗养院停车场西侧）

服务电话：0571-87966880