

健康人生 健康浙商

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

2016年3月

总第186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

董晓敏

教授、主任医师、
南京军区杭州疗养院副院长、
全军创伤康复中心主任、
全国疗养康复专业委员会常务委员、
浙江省康复医学会副会长、
杭州师范大学、安徽医科大学硕士研究生导师
浙江省十二届人大代表

董晓敏： 疗养院应成为健康管理服务的桥头堡



莫让小爱好，变成“大瘾头”

<<P 10

西兰花是排毒抗癌的特种兵吗？

<<P 20

<<P 43

疯传有奇效的“尿疗”是真的吗？
“尿疗”之大揭秘

<<P 16

不得不说的话

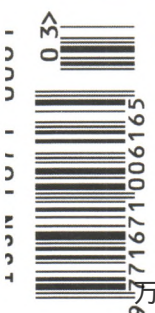
<<P 48

许多皮肤病竟是挠出来的？

<<P 30

在繁忙工作中如何寻回专注力

<<P 72



万方数据



封面人物

p

20

董晓敏：疗养院应成为健康管理服务的桥头堡

卷首

人生健康是第一位p5

[郭清专栏]

管住嘴，迈开腿

——糖尿病人的运动指导p6

话题

[话题]

莫让小爱好，变成“大瘾头”p10

[专题]

疯传有奇效的“尿疗”是真的吗？

“尿疗”之大揭秘p16

人物

[封面人物]

董晓敏：疗养院应成为健康管理服务的桥头堡

.....p20

[名医名家]

王义荣：手术“导航”，让脑不再积水

.....p26



上班族营养健康快手早餐如何做

随着生活节奏的增快，生活中上班族一大头疼的事情就是怎么吃好一日三餐了，“早饭马虎、中饭对付、晚饭丰盛”是很多上班族一日三餐的真实写照。上班族很多早上不愿早起，又担心上班迟到，早饭质量常常难以保障，有的甚至根本就不吃早餐。

^p42

健商

- [未病干预] 许多皮肤病竟是挠出来的?p30
- [未病干预] 怎样做到坚持运动p32
- [未病干预] 与日常生活密不可分的饮食疗法p34
- [未病干预] “桥本氏病”，
是甲状腺结节的另一种说法吗?p36
- [功能医学] 甲状腺病，是一种全身性的疾病p38
- [功能医学] 甲状腺功能的综合检测p40
- [现代营养] “暗黑色”食物有毒不能吃啦?p41
- [现代营养] 西兰花是排毒抗癌的特种兵吗?p43
- [现代营养] 上班族营养健康快手早餐如何做p45

情商

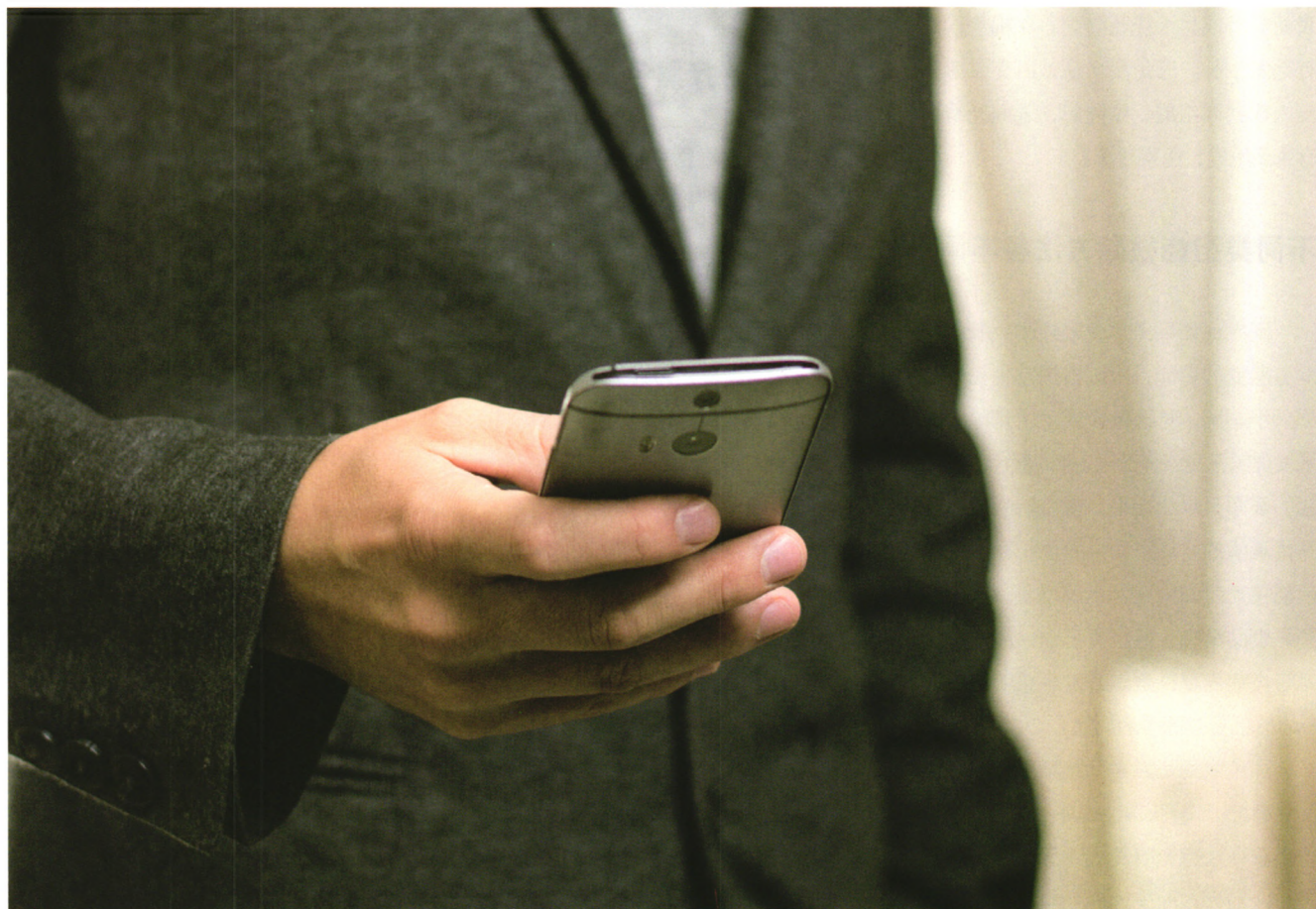
- [心灵活水] 不得不说的话p48
- [心灵活水] 离婚后，我照样给儿子幸福p50
- [乐享两性] 男子纵欲过度是否真的会伤精?p52
- [私密呵护] 30% 女性都有的子宫肌瘤如何解?p54
- [生活玩法] 点痣求美风险大 不要盲目点痣p56

服务

- [资讯] 业界、数字、新知p58
- [前沿] 吓得血液都凝固了? 这可能是真的p63
- [真相] 维生素 C 可以治疗和预防感冒等p64

文化

- [古今] 普利希拉·陈：
她不仅仅是扎克伯格的妻子p66
- [说叨] 那些每天都穿一样衣服的牛人p68
- [心赏] 书法是不断的探索、积累和创造p70
- [阅读] 好书推荐p71
- [禅悟] 在繁忙工作中如何寻回专注力p72



加拿大一项新研究发现，频繁使用手机（包括非通话状态）会导致男性生育能力下降 30%。

这项新研究显示，长期使用手机或遭受手机释放的电磁波辐射的影响，男性精子质量会下降，精子数量会减少。研究人员表示，使用手机会加速男性体内睾丸激素的循环，但是与此同时也会导致精子活力及浓度等质量指标下降，因而降低男性生育能力。

业界 YEJIE

▶ 奥克斯 50 亿投资湖州医疗健康产业

近日，宁波奥克斯集团与湖州市第一人民医院签约，投资合作建设浙北高端的医学中心。而这仅仅是该集团与湖州市政府达成健康产业战略合作协议中的一个子项目。协议约定，该集团投资不小于 50 亿元人民币，在湖州市的高端民营医院建设、部分公立医院体制改革和建设、健康产业集聚区的建设等方面与湖州市政府开展全面合作，共同打造浙江省健康产业发展示范区。

奥克斯集团董事长郑坚江表示，集团已经确立医疗健康产业为未来发展的支柱产业和投资重点，计划 5 年内拥有 150 家医疗机构，致力成为国内领先的医疗服务投资管理集团。



▶ 邵逸夫医院亮出自己品牌的咖啡馆，一开业就刷屏了

日前，“邵医咖啡”正式营业。既不是大众追捧的星爸爸，也不是韩国很 in 的连锁咖啡店，而是邵逸夫医院的自创品牌。它开在医院 4 号楼的南面，一栋全透明的 2 层楼建筑，格外惹眼。

据了解，开业第一天上午，店里就售出了近 700 杯咖啡，150 块糕点。穿着白大褂的医生护士，把一百来平方米的店面挤得满满当当，也成为一道别样风景。

“很多国际知名的咖啡品牌想与我们医院合作，但是作为一家有深刻西方建院背景的医院，我们更希望能把医院的文化、理念融入其中，将员工的需求与医院品牌相结合。我相信‘邵医咖啡’一定会成为员工骄傲的邵医品牌系列之一。”院长蔡秀军介绍说，邵逸夫医院倡导的以患者为中心，以员工为主体，一直将为患者提供优质的医疗服务与给予员工可持续发展的平台放在同样重要的位置，并始终致力于成为员工心目中的“最佳雇主”，而员工这些自发的宣传就是对这份正性文化的最好回馈。

▶ 阿里健康确认将移交药品电子监管运营权

日前，医药业内纷争已久的药品电子监管码事件继续进展。阿里健康发布公告确认将药品电子监管网运维权将移交 CFDA。

早在被阿里巴巴收购之前，阿里健康前身中信 21 世纪就为食药总局运营药品电子监管码多年，并以此为主营业务。但据内部人士消息，组建该监管网络的成本远高于利润，导致公司常年亏损，最终选择被阿里收购。

阿里健康接手前应该是已经明了此业务的可能亏损，但仍然接盘，如果不是考虑其巨大的后续可能利益，这样的商业选择根本不可能成立。

药品电子监管码事业的发展与阿里健康的积极投入密切相关。这一点绝不可否认。但考虑到政府管理部门和商业机构在维系社会功能运转中的角色截然不同。政府管理部门的公信力来源于不直接参与商业经营。而商业机构最大的特点是要追逐利润，以公益性为目标的商业机构就不再是商业机构。因此，貌似是一次失败的“政商合作”实际上对于双方都有着积极的社会意义。



▶ 5 杯

喜欢喝咖啡的人请注意，澳洲一项研究指出，一天喝超过 5 杯咖啡，就可能会导致幻听。

研究人员进行了一项“声音实验”，请来 92 位实验者，并告知他们，过程中可能会播放一首歌，若他们听见这首歌的部分旋律，请立即按下按钮。

但事实上，在这项“声音实验”过程当中，克罗教授并未播放任何歌曲。结果显示，饮用过量咖啡的测试者，因情绪较亢奋，声称听到了这首歌的部分旋律。

据报道，个人因压力过大而摄取过量咖啡因，不仅会增加幻听的几率，更严重的可能会因精神亢奋产生过度反应，认为有人正在跟自己对话。



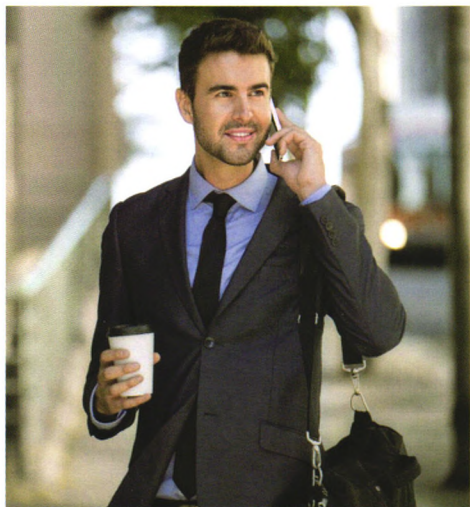
▶ 50%

吸烟危害众多，二手烟同样如此。美国《小儿科》杂志刊登一项最新研究发现，经常暴露于二手烟环境的儿童罹患儿童多动症（ADHD）的几率增加 50%。

新研究分析了美国近 5 万多名儿童的数据。调查内容包括：医生或老师是否告知儿童父母孩子存在多动症或其他行为问题；孩子是否接受相关咨询；家中是否有人吸烟等。

研究人员综合了孩子家庭经济状况以及孩子母亲的受教育程度等多种因素后，综合分析结果发现，在 12 岁以下儿童中，暴露于家中被动吸烟环境的占 6%。这些孩子发生“神经行为紊乱症”的几率增加 50%。研究还发现，9~11 岁的男孩遭受二手烟的危害最大。

专家表示，多项研究业已证实，被动吸烟还会增加婴儿猝死综合征、儿童哮喘、脑脊膜炎和中耳炎危险。因此，为了下一代的健康，为了自身的健康，广大家长最好尽快戒烟，也不要将孩子带到有烟场所。



▶ 30%

加拿大一项新研究发现,频繁使用手机(包括非通话状态)会导致男性生育能力下降 30%。

这项新研究显示,长期使用手机或遭受手机释放的电磁波辐射的影响,男性的精子质量会下降,精子数量会减少。研究人员表示,使用手机会加速男性体内睾酮激素的循环,但是与此同时也会导致精子活力及浓度等质量指标下降,因而降低男性生育能力。

研究人员认为,即使手机处于待机状态也会导致损伤,原因是手机会发出信号以保持与最近的信号站的联络。因此,不使用手机的时候,男性最好不要将手机挂在腰带上,或者放入裤子口袋中。

新知 XINZHI

▶ 戒烟有助恢复记忆力

许多人吸烟后都发现自己的记忆力有所下降,而英国的一项研究显示,如果戒烟,记忆力就可以得到一定程度的恢复。

英国研究人员对一些志愿者进行了记忆测试,这些志愿者包括吸烟者、戒烟者和从不吸烟者。他们被要求在校园中的一些指定地点完成预先交代的一系列任务。

结果显示,吸烟者群体的记忆力表现最差,平均只能记起 59% 的任务;而从不吸烟的群体表现最好,平均能记起 81% 的任务。那些已经戒烟者也有较好的表现,平均能记起 74% 的任务。

▶ 盐会像香烟和海洛因一样使人上瘾

美国《国家科学院院刊》发表文章称,盐会像香烟和海洛因一样使人上瘾。

研究人员在实验中,对一组老鼠给予低盐,另一组老鼠给予较多的盐,然后对两者的大脑活动进行对比。结果发现,盐对大脑的刺激与香烟和海洛因类似,动物对它的渴望在物质本身被消化殆尽之前,就已经离开肠道进入了血液,并到了大脑。研究人员说,这种渴望体现了盐的重要性,同时也成为一种“古老的本能”,深深嵌入大脑之中,这也许可以解释为什么我们觉得咸的食物如此美味。



▶ 腹部脂肪多增加哮喘危险

挪威最近一项新研究发现,腹部脂肪多哮喘危险大。

多项研究业已发现,哮喘与身体质量指数之间存在一定关联。然而,新研究首次调查了腰围对哮喘发病几率的影响,以探明两者之间是否存在关联性。

研究结果表明,各种身材的人都可能会得哮喘,但是身体质量指数和腰围数据对哮喘发病率影响较明显,两项指标同时超标更容易导致哮喘。腰部肥胖会增加胰岛素抵抗和代谢综合征危险。这些因素可能在与腰部肥胖相关的哮喘中起到相当重要的作用。

▶ 严重打鼾可引发老年痴呆症



美国加利福尼亚大学一项新研究发现,患睡眠呼吸暂停综合征的老年妇女中有认知损伤的比例高于无睡眠呼吸疾病的老年妇女。睡眠呼吸暂停综合征可能损伤老年女性的认知能力,严重时可能引发痴呆。

睡眠呼吸暂停综合征病因复杂,表现为睡眠时呼吸频率紊乱、异常低通气呼吸等症状。研究表明,睡眠呼吸暂停综合征可引发心肺等重要器官病变,严重时可导致猝死。

此外,呼吸暂停会让睡眠变得很浅且支离破碎,患者不能享有优质睡眠,即使睡足10小时也不能充分休息,从而导致日间精神不足,建议出现这些情况的患者赶紧就医。



▶ 走路快的人更长寿

美国匹兹堡大学一项新研究发现,走路快慢可预测寿命长短。

研究涉及3.5万名65岁以上老人,结果发现,走路速度每增加0.1米/秒,死亡危险就会下降12%。研究人员表示,走路速度直接反映出一个人的活力,因为走路涉及到身体诸多器官和系统,如心脏、肺脏、肌肉、关节、骨骼和大脑等。她认为,走路速度将成为医生在诊断过程中判断患者体质的重要依据之一,速度慢意味着患者可能存在更严重的健康问题,有必要采取措施改善血压、饮食以及锻炼等健康因素。

研究人员建议,老人每年可自测一次走路速度。可以在地板上画一条4米长的线,以正常速度从起点走到终点,记录下所用时间,再除以4,就可得出走路速度。老人可将自测走路速度与上一年的数据进行比较,发现变化过大时,应该及时看医生。

READ

阅读

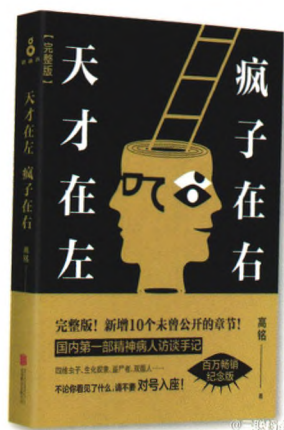
YUEDU

《天才在左，疯子在右》

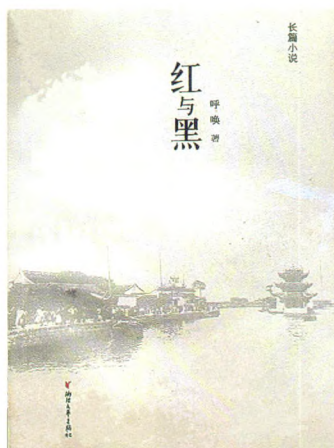
作者：高铭

这本书，是作者高铭耗时4年深入医院精神科、公安部等神秘机构，和数百名“非常态人类”直接接触后，以访谈形式记录了生活在社会另一个角落的人群（精神病患者、心理障碍者等边缘人）的所思所想。

这本书是国内第一本具有人文情怀的精神病患访谈录。在与精神病患对话的内容里涉及到生理学、心理学、佛学、宗教、量子物理、符号学以及玛雅文明和预言等众多领域，表现出精神病患看待世界的角度和对生命提出的深刻观点，闻所未闻却又论证严谨。



官方微博: weibo.com/1111111111



《红与黑》

作者：呼唤

这是一段行走在两代人中的反思，每个人的命运都被“红”和“黑”主宰，每个人的身上都上演着不同的“红”和“黑”，在那个“红”与“黑”的年代，是非荣辱需要接受历史的审判，人的命运前途受到历史的操纵。

这是一部从生活真实上升为艺术真实的小说，铁锅炒西湖泥和白糖，良渚、章湾都是他记忆里和生活中的存在。作为历史题材小说，该书通过两代人的家族命运展现了对那段“红”与“黑”的历史与人的感怀和反思，述说着对家对国对爱的信仰，也寄托了作者希望越来越多的年轻人能正视这段历史的愿望。

《正常的另一面》

作者：廖娟评

心理学是一门新兴的社会科学，人类对自己心灵和大脑刚刚开始摸索，正如作者在前言中所说：

“我对上帝的大脑一无所知。”尽管如此，有一点却是确定无疑的：人类永远不会停下探索自己的步伐，去践行3000年前的德尔菲神谕——“认识你自己”。

