

# 健康人生 健康浙商

2017年2月

总第197期/月刊

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

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

话 题

## 不要把加班 当成一种文化

冬季老年人呼吸系统的保健

缓解膝痛，从放松肌肉开始

主食是慢性病的元凶？  
五大原则教您如何吃对主食

e时代，眼睛也要有假期

谁偷走了你的安全感

离开手机和网络的48小时



万方数据



话 | 题

# p 10 不要把加班当成一种文化

## 卷首

生活的减法 .....p5

[ 郭清专栏 ]

首部《中医药法》出台，  
全面利好中医药健康产业 .....p6

## 话题

[ 话题 ]

不要把加班当成一种文化 .....p10

[ 专题 ]

2月28日，一些健康家居的建议 .....p18

## 人物

[ 名医名家 ]

心血管病患者如何度冬 .....p22

冬季老年人呼吸系统的保 .....p24



万方数据



## 离开手机和网络的 48 小时

凭借一次短暂的失去，我既清楚地知道因为手机我得到了什么，也清楚地知道因为它我丧失了什么。假如你想评判一件事情——评判你因为它得到的和失去的东西——一个很好的方法是暂时离开它，比如 48 小时。然后你就能得到对它的比较真实的评价。

P 66

## 健商

- [未病干预] 体检发现肿瘤标志物异常怎么办? .....p28
- [未病干预] 她的秘密: 微整形之玻尿酸 .....p30
- [未病干预] 电子时代催生的“小眼镜”如何防治?  
.....p32
- [未病干预] 缓解膝痛, 从放松肌肉开始 .....p34
- [未病干预] 如何减少药物对肝脏的损伤? .....p36
- [未病干预] 十个胃病九个寒, 学学中医暖胃小秘诀  
.....p38
- [未病干预] 息肉到肠癌, 究竟有多远? .....p39
- [未病干预] 战“痘”小心误入歧途 .....p40
- [现代营养] 主食是慢性病的元凶?  
五大原则教您如何吃对主食 .....p42
- [现代营养] e 时代, 眼睛也要有假期 .....p44
- [现代营养] 高血压“药茶疗法” .....p46

## 情商

- [心灵活水] 谁偷走了你的安全感 .....p48
- [心灵活水] 朋友圈: 为什么有人爱晒, 有人爱潜?  
.....p50
- [乐享两性] 辩证看待女性的性满足 .....p52
- [私密呵护] 中医看乳腺增生症 .....p54
- [生活玩法] 国画与养生 .....p56

## 服务

- [资讯] 业界、数字、新知 .....p58
- [前沿] 阿尔茨海默病与血型相关? .....p62
- [前沿] 疫苗打三只, 血压降半年 .....p63
- [应用] 中科院公开创新孕妇防辐射面料技术 .....p64

## 文化

- [古今] 离开手机和网络的 48 小时 .....p66
- [心赏] 作品赏析 .....p68
- [阅读] 好书推荐 .....p70
- [禅悟] 环保需要知行合一 .....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](http://www.jiushengboard.com) 久盛·淘宝旗舰店: <http://jiusheng.tmall.com>

万方数据

满意在久盛: 400-8875-998