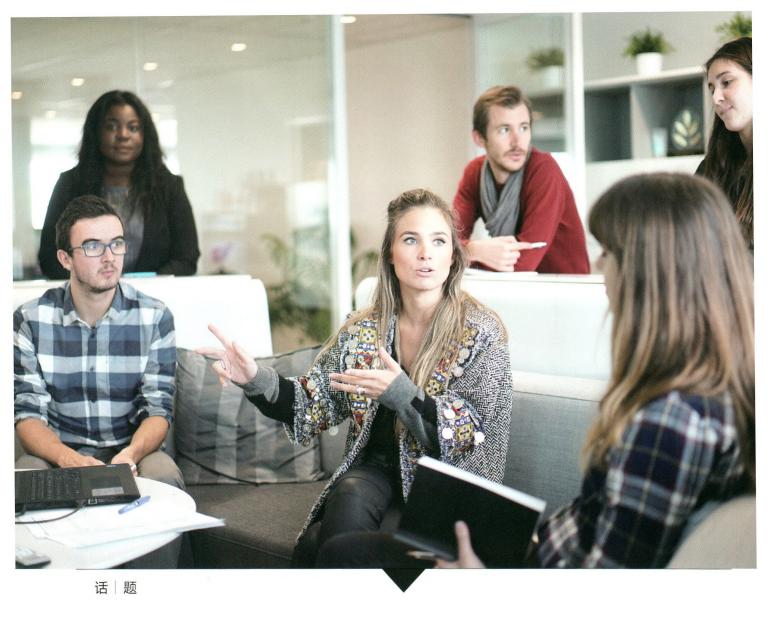
健康浙裔 2017年2月 JIAN KANG ZHE SHANG 总第197期/月刊 浙江大学医学院 主办 国际标准刊号 ISSN 1671-0061 国内标准刊号CN33-1257/R 邮发代号32-76 不要把加班 当成一种文化 冬季老年人呼吸系统的保健 缓解膝痛,从放松肌肉开始 主食是慢性病的元凶? 五大原则教您如何吃对主食 e 时代, 眼睛也要有假期 谁偷走了你的安全感 离开手机和网络的 48 小时







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

心血管病患者如何度冬p22 冬季老年人呼吸系统的保p24



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。

^p66

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
[现代营养]高血压 "药茶疗法p46
[30] (27] [10]
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p5 4
[生活玩法]国画与养生p56
0D &7
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
~ rL
[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
ABT - TA AP - BP - BP - S - 7 1





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。

