

健康人生 健康浙商

2017年2月

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

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

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。

^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] le 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 久盛·淘宝旗舰店: <http://jiusheng.tmall.com>

万方数据

满意在久盛: 400-8875-998