

# 健康人生

2017年

08

HEALTHY LIFE

让|我|们|生|活|得|更|好

总第203期

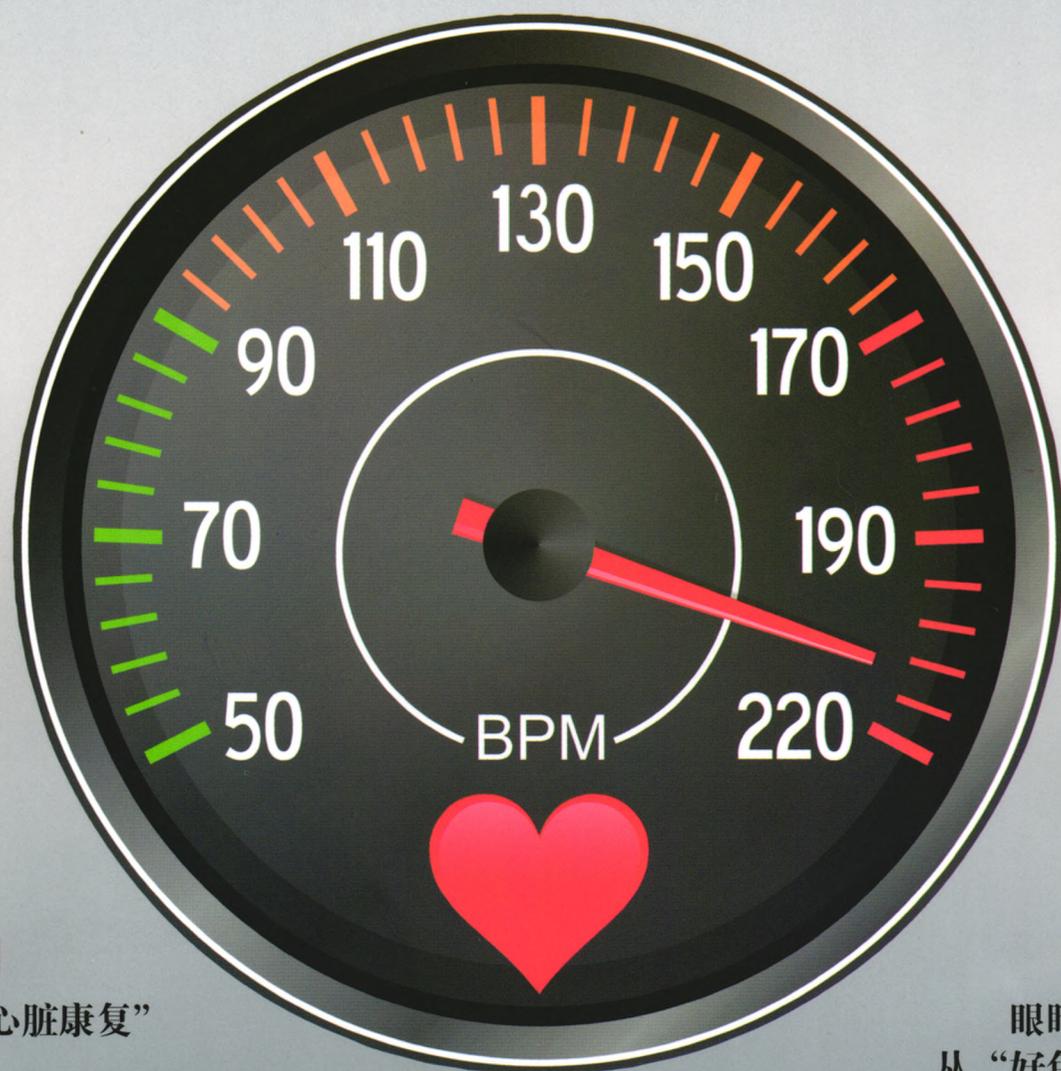


QK1725185

作为全世界最常见的心血管疾病，如何预防、治疗和管理

专题

## 血压管理攻略



名医名家

闲话“心脏康复”

未病干预

乳腺癌的8个重要发现，  
请把这份报告转给你爱的TA

现代营养

眼睛抗衰老  
从“好色”开始

生活玩法

盛夏，如何花样避暑

ISSN 1671-0061

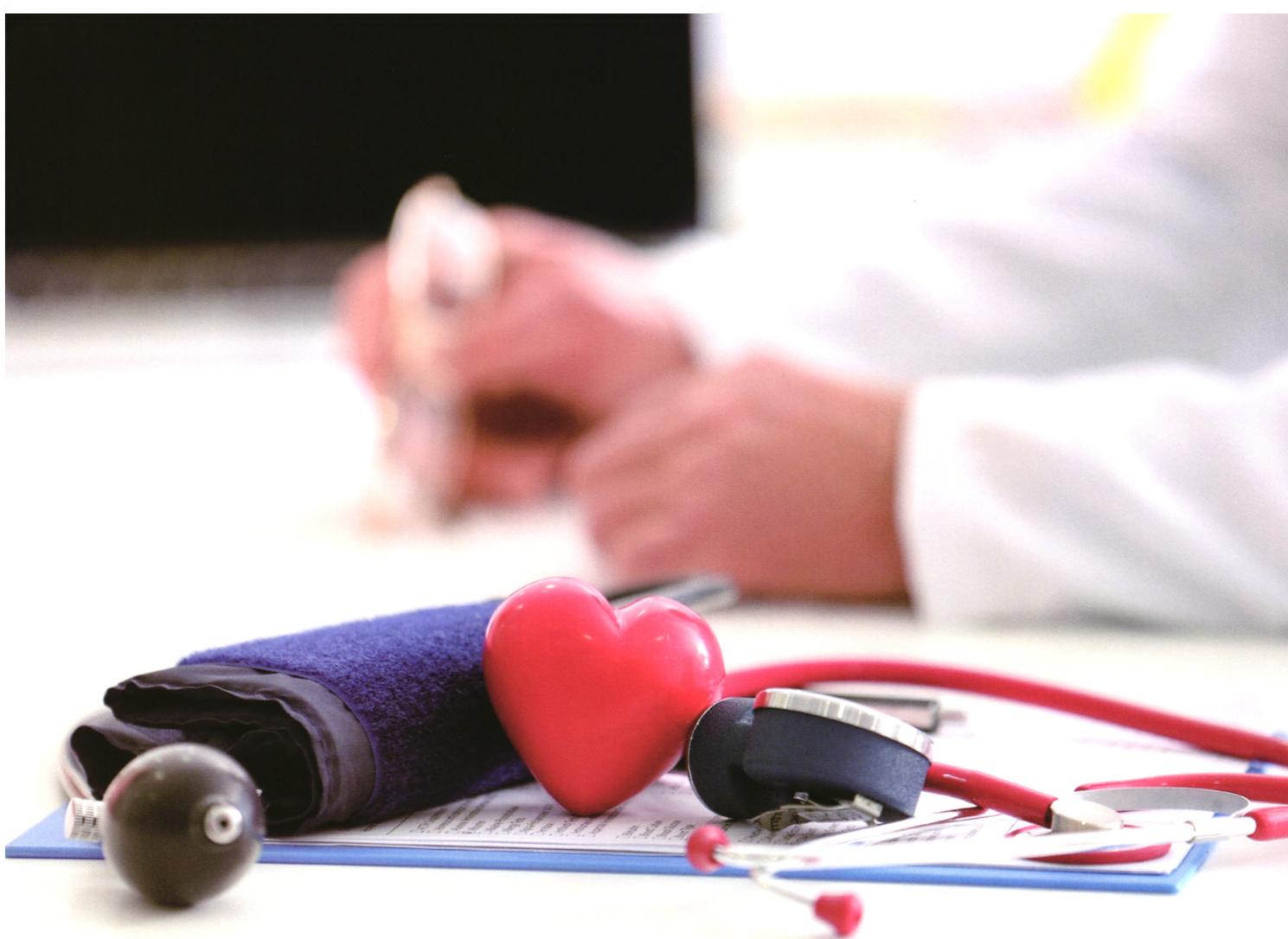


9 797938 172



浙江大学医学院主办 杭州市杭商研究会协办

国际标准刊号 ISSN 1671-0061 国内标准刊号 CN33-1257R 邮发代号 32-76



专 | 题

# p 10 血压管理攻略



## 卷首

夏季谨防情绪中暑 .....p5

[郭清专栏]

建设健康城市 增进人民健康福祉 .....p6

## 专题

什么是高血压? .....p10

血压的正确测量方法 .....p14

高血压的症状与危害 .....p17

高血压的合理用药 .....p19

老年人谨防收缩性高血压 .....p22

浅谈“低血压” .....p25

高血压的几个治疗误区 .....p28

高血压患者的自我管理 .....p31



## 吃鱼籽最滋补壮阳？ 鱼全身是“宝”还是“毒”？

你喜欢吃鱼吗？鱼肉鲜美，是很多人的最爱。从营养角度，鱼肉中有人体所需的优质蛋白质，也富含有益健康的多不饱和脂肪酸，属于营养学中常说的“白肉”，每周吃 2~3 次鱼也是备受推崇的健康饮食习惯。所以，不论从美味还是健康角度，鱼肉都备受推崇。

不过，鱼头、鱼皮、鱼眼、鱼肉……到底哪个部位最健康？哪个部位不能吃呢？

P 49

## 人物

[名医名家]  
闲话“心脏康复” .....p35

## 健商

[未病干预] 肠胃病多发的 7 个原因 .....p39  
[未病干预] 乳腺癌的 8 个重要发现，  
请把这份报告转给你爱的 TA .....p41  
[未病干预] 疝病手术的微创化“私人定制” .....p43  
[未病干预] 心脑血管病患者如厕  
谨防起身过快致头晕 .....p45  
[现代营养] 眼睛抗衰老从“好色”开始 .....p47  
[现代营养] 吃鱼籽是否能滋补壮阳 .....p49  
[现代营养] 夏季吃西瓜的注意点 .....p51

## 情商

[心灵活水] 亲密关系中傲娇的自恋者 .....p52  
[私密呵护] 宫外孕更青睐谁？ .....p54  
[乐享两性] 勃起功能障碍的 7 个可能的原因 .....p56  
[生活玩法] 盛夏，如何花样避暑 .....p58

## 服务

[资讯] 业界、新知、数字 .....p60  
[前沿] 快速抗抑郁治疗的新机制 .....p65  
[前沿] 新型抗体药物能有效阻止肿瘤生长 .....p66

## 文化

[心赏] 荷花日记 .....p68  
[阅读] 好书推荐 .....p70  
[禅语] 在顺境中积福，逆境中消业 .....p71



# 做亿万家庭“健康守门人”

wu.gov.cn

就医不难 健康有道



微医用户版APP



微医医生版APP

## 健康平台

聚合产业链  
构建“责任医疗体系”

## 医疗平台

团队医疗和互联网医院模式  
均衡医疗资源配置

## IT平台

医院窗口外移  
就医流程优化