

# 健康人生

2018年

02

HEALTHY LIFE

让 | 我 | 们 | 生 | 活 | 得 | 更 | 好

总第 209 期



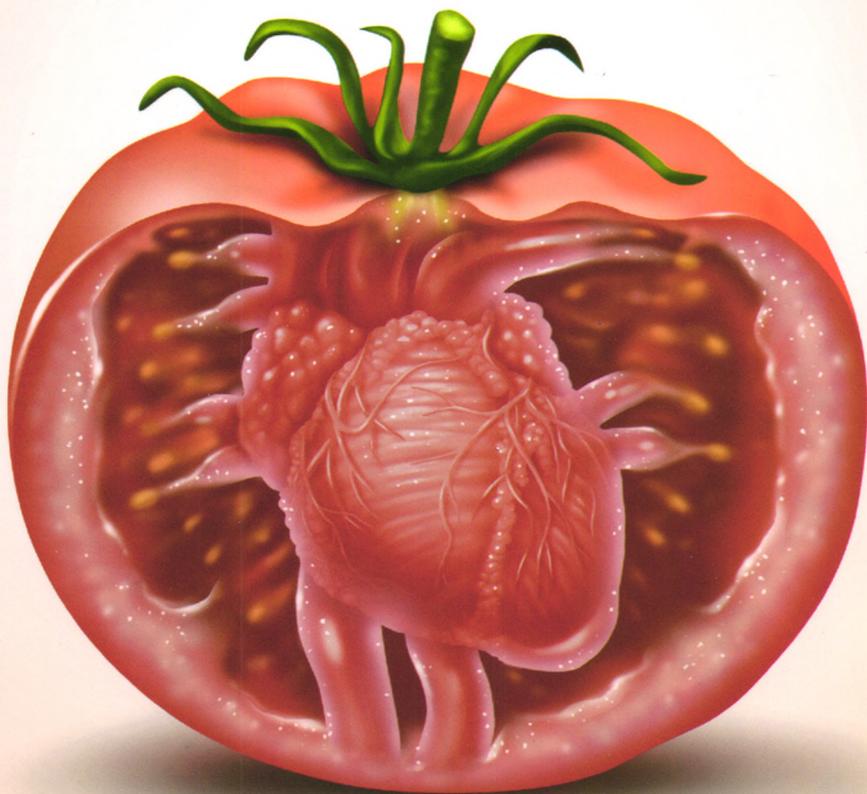
QK1808402



大量循证医学证据表明，心脏康复治疗地开展可以有效降低心血管病的再发风险以及病死率和再住院率。

专题

## 让健康从“心”开始



名医名家

陈致宇：心理问题，贵在早期干预

未病干预

冬季多发病的家庭急救

未病干预

宫颈癌疫苗，打得值不值得？

现代营养

春节前后当心“应酬胃”

ISSN 1671-0061



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

9 万方数据 189



专 | 题

# p 9 让健康从“心”开始

## 卷首

5.28 亿美元中的信仰 .....p5

[郭清专栏]

智慧健康助力慢性病防控 .....p6

## 专题

心脏康复，您了解多少？ .....p10

心脏康复的药物处方，您忽略了吗？ .....p13

运动从“心”开始 .....p17

心脏康复的心理处方 .....p20

心脏康复的戒烟处方 .....p24

心脏病人的饮食调理 .....p27

善用中医中药，助力心脏康复 .....p31

## 人物

[名医名家]

陈致宇：心理问题，贵在早期干预 .....p34



万方数据



## 春节前后当心“应酬胃”

春节在即,应酬交际、熬夜加班……节前的“超人”状态正在透支白领们的健康。当胃肠道疾病、失眠、感冒、上火等症状找上门时,你是否会在病痛中悔不当初?专家表示,除了注意正常饮食和休息之外,适当的食疗药膳、饮食技巧,可以帮助你在这繁忙之中,保护你的健康。

p 45

## 健商

- [未病干预] 春节长假,谁动了你的生物钟 .....p37
- [未病干预] 宫颈癌疫苗,打得值不值得? .....p39
- [未病干预] 冬季多发病的家庭急救 .....p41
- [未病干预] 冬季易发慢性阻塞性肺病 .....p43
- [现代营养] 春节前后当心“应酬胃” .....p45
- [现代营养] 制作鲜美靓汤的细节 .....p47
- [现代营养] 细数“营养黄金”藜麦的食用价值 .....p48

## 情商

- [心灵活水] 心理平衡的钥匙在自己手中 .....p50
- [心灵活水] 除了99%的努力,生活还需要1%的留白  
.....p52
- [私密呵护] 家有男儿初长成 .....p54
- [生活玩法] 赏心悦味的花卉食疗,你知晓多少?  
.....p56

## 服务

- [资讯] 业界、新知 .....p59
- [医学知识] 主动脉瓣膜狭窄症微创技术打开“心门”  
.....p62
- [研究] SARS由蝙蝠传播至人类谜底正在揭开 .....p64
- [研究] 细胞“返老还童”二维码被破译 .....p65

## 文化

- [古今] 华侨老人的“汉字养生热” .....p67
- [阅读] 小“段子”妙释人生百味  
——读冯仑新作《小道理:分寸之间》.....p69
- [心赏] 刘江:艺术的意义,在于技术以外的个性  
.....p70



# 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