

健康人生

HEALTHY LIFE

让 | 我 | 们 | 生 | 活 | 得 | 更 | 好

总第 210 期

它，能够感知心脏的跳动情况，在需要的时候给心脏发送电流，以刺激心肌使其收缩和心脏跳动。它，是增加心脏“电能”的好帮手——

专题

起搏器：心脏的“充电器”



名医名家

唐光政：越焦虑，越要善待自己

现代营养

缺乏维生素 B1 能让人抑郁？

未病干预

中医谈初春上火

研究

“第四种疗法”给癌症患者带来新希望

ISSN 1671-0061



9 771671 006189



万方数据

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

卷首

心灵的轻松p5

专题

起搏器：心脏的“充电器”p7

人物

[名医名家]

唐光政：越焦虑，越要善待自己p17



更健康的素食， 为什么让我们不健康了？

根据 2011 年 4 月美国相关研究发表的一项资料显示，通过分析过去 30 年中进行的 12 项研究结果，发现吃素的人群中血栓和动脉硬化的发病率更高，易诱发心肌梗死和脑卒中。同时，素食人群中营养代谢障碍，免疫力下降，消化问题等也层出不穷。

为什么看似更健康的素食会引起这么多的健康问题呢？让我们一起来揭密那些隐藏在素食背后的健康真相吧。

p 38

健商

[未病干预] 口干口苦有口气，问题出在哪儿了？p21

[未病干预] 高血压患者要慎用感冒药p23

[未病干预] 心肌炎和心肌梗塞的发病辨别p24

[未病干预] 用药“误区”您要提防p26

[未病干预] 年后不做“3D 空巢老人”p28

[未病干预] 病毒性肝炎的防治p30

[未病干预] 踏青出游不想膝关节痛，出发前先做好准备
.....p32

[未病干预] 中医谈初春上火p34

[现代营养] 半熟牛排、溏心蛋、白斩鸡，
不烧熟煮透能吃吗？p36

[现代营养] 更健康的素食，为什么让我们不健康了？
.....p38

[现代营养] 缺乏维生素 B₁ 能让人抑郁？p40

[现代营养] 肾脏病的营养学p42

[现代营养] 药铺“小神仙”——金银花p44

情商

[心灵活水] 懂点“心理骗术”，才能帮你应对生活危机
.....p46

[心灵活水] 如何让生活不紧张p48

[两性秘密] 滑私处干涩，增添夫妻浓情p50

[私密呵护] 老年性膀胱炎的防与治p52

[生活玩法] 凯格尔运动预防尿失禁p54

服务

[资讯] 业界、新知p57

[研究] “第四种疗法”给癌症患者带来新希望p61

[研究] 我国科学家突破快速抗抑郁研究，
为研发新药提供新靶点p63

[应用] 预防流感的新武器——紫外灯p65

文化

[说叨] 聪明老人都有共同点p67

[古今] 亚伯拉罕·马斯洛的幸福观p69

[阅读] 好书推荐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