



QK1818316

2018年

04

健康人生

HEALTHY LIFE

让 | 我 | 们 | 生 | 活 | 得 | 更 | 好

总第 211 期

口腔是数百万细菌的温床。早在 1890 年，医学专家就发现口腔疾病可诱发多种系统性疾病。

专题

口腔健康与牙齿种植

名医名家

毛洪京：严格是一剂良药

现代营养

蛋白质，人体营养大计的“主角”

未病干预

腰疼竟是血液病作怪

古今

郑板桥的养生经



ISSN 1671-0061



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



专 | 题

p 10 口腔健康与牙齿种植

卷首

淡看花开花败p5

[郭清专栏]

国家卫生健康委员会：保障健康中国战略
.....p6

专题

- 口腔卫生，与全身性疾病的关系p10
- 口腔溃疡与口腔癌p13
- 拒绝槟榔，预防口腔癌p16
- “塞牙”不仅尴尬，而且危害大p18
- 牙周病：牙齿的隐匿杀手p20
- 老年人维护牙齿的基本措施p22
- 使用漱口水的注意点p25
- 种植义齿，为老年健康保驾护航p26
- 种植牙的手术与维护p29

人物

[名医名家]

- 毛洪京：严格是一剂良药p32
- 大医精诚p34



万方数据



蛋白质， 人体营养大计的“主角”

蛋白质高居五大类营养素（其他依次为脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质）之首，它还承担着促进免疫调节、维持酸碱平衡、调节代谢和生长发育等重要生理使命。可以说，一个人从小到大的成长过程，就是蛋白质在体内积累的过程，堪称人体营养大计的“主角”。那么，我们如何吃好这个“主角”呢？

p 44

健商

- [未病干预] 你知道为什么要空腹抽血吗？p37
- [未病干预] 腰疼竟是血液病作怪p38
- [未病干预] 春季如何正确清洁美白脸部？p40
- [未病干预] 春天如何预防花粉带来的过敏性鼻炎？
.....p42
- [现代营养] 蛋白质，人体营养大计的“主角”p44
- [现代营养] “负卡路里食物”的说法是正确的吗？
.....p46
- [现代营养] 加班后的实用健身法p48
- [现代营养] “清明蔗毒过蛇”，不得不信p50

情商

- [心灵活水] 如何摆脱童年阴影
给当下生活带来的负面影响？p52
- [两性秘密] 绝经后“更”要注意私处呵护p54
- [私密呵护] 异味尴尬讨人嫌！如何才能向腋臭说再见？
.....p55
- [生活玩法] 春天到，来口野菜尝尝鲜p56

服务

- [资讯] 业界、新知p59
- [研究] 易运输无需冷藏
全球首个合成非生物疫苗诞生p61

文化

- [说叨] 奇异有趣的“特殊银行”p63
- [古今] 郑板桥的养生经p65
- [古今] 霍金的奇迹p66
- [心赏] 一两黄金一两泥
——古法手工印泥做成艺术品p68
- [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