

QK1822791

2018年

05

健康人生

HEALTHY LIFE

让 | 我 | 们 | 生 | 活 | 得 | 更 | 好

总第 212 期

易怒、烦躁、潮热、失眠，进入绝经期的女性经常会被这些症状所困扰，如何平稳渡过绝经期，让“夕阳”更美好呢？

专题

更年期妇女的激素补充

名医名家

王慧明：精益求精，重塑患者的微笑

未病干预

科学认知“个人健康跑”

生活玩法

酵素——你真的看懂它了吗？

说 叨

植物治愈人们的心灵——
园艺疗法



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



专 | 题

p 9

更年期妇女的激素补充

卷首

中年人生是懂得p5

[郭清专栏]

“鸿茅药酒”引发的思考
.....p6

专题

更年期妇女的激素补充p9

更年期激素治疗相关问题p10

更年期不是病，预防卵巢早衰很重要p12

更年期皮肤瘙痒与激素的关系p16

女性衰老与骨质疏松p17

绝经后女性要注意心血管疾病p19

雌激素对女性衰老的重要意义p21

正确认识激素p23

妇科肿瘤病人能做激素补充吗？p25

激素治疗的适应证、禁忌证p27

更年期的膳食营养p29





酵素——你真的看懂它了吗？

最近几年，关于酵素具有神奇功效的文章屡见于网络。在淘宝网上输入“酵素”两字，能搜索出7万多种相关产品，“酵素粉”“酵素原液”“自制酵素”等概念层出，产品名目繁多。酵素到底是什么，它真的有这么神奇吗？对于酵素的功效宣传都是真实的吗？基于这一系列问题，我们去拜访了长期从事多糖、蛋白质、酶、基因工程研究的浙江大学生物化学研究所副所长龚兴国教授。

p 56

人物

[名医名家]

王慧明：精益求精，重塑患者的微笑p32

健商

[未病干预] 常用药老人，定期查查肾p37

[未病干预] 春季过敏性鼻炎，“祸首”是谁？p38

[未病干预] 哪些“口疮”易癌变p40

[未病干预] 科学认知“个人健康跑”p42

[未病干预] 老年人须警惕股骨近端骨折凶险p44

[未病干预] 中医看代谢综合征p45

[现代营养] 巧用厨房界的“魔法师”p46

[现代营养] 水果中的糖分p48

[现代营养] 让人又爱又恨的内脏到底怎么吃才健康？
.....p50

情商

[心灵活水] 温柔对待你的疾病p52

[私密呵护] 女性无痛人流只是个“小手术”吗？
.....p54

[生活玩法] 酵素——你真的看懂它了吗？p56

服务

[资讯] 第十一届杭州生活品质·健康生活点评活动
顺利召开p61

文化

[说明] 植物治愈人们的心灵——园艺疗法p65

[心赏] 奇壶草堂 独具匠心
——袖珍木壶的制作工艺p69

[阅读] 冷静而写实的心灵抚慰
——读苏童新书《你为何对我感到失望》.....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