



通常而言，贫血会被认为是血液量的减少，不过在严格的医学定义中，贫血却是特指红细胞数量或者红细胞中的血红蛋白含量减少。

专题 不可轻视的“贫血”



名医名家

施剑飞：
精神障碍康复，帮助患者回归社会

未病干预

长夏胜冬，冬病夏治

现代营养

小小树莓，美味可口营养价值高

资讯

耳聋基因筛查
让孩子聆听美好未来





专 | 题

p 9

不可轻视的“贫血”



万方数据

卷首

父亲的屁股p5

[郭清专栏]

四季养生法之夏季养生p6

专题

关于贫血p11

如何早期识别并防治缺铁性贫血p14

巨幼细胞性贫血与营养失调p18

再生障碍性贫血p22

不是所有的贫血都是营养不足

——浅谈溶血性贫血p26

人物

[名医名家]

施剑飞：精神障碍康复，帮助患者回归社会

.....p31



小小树莓，美味可口营养价值高

小时候喜欢摘野果吃，其中最受欢迎的就是树莓，不同的地方叫法不一样，有些地方叫山莓，树倭范、山抛子、牛奶范、撒秧范、三月范、四月范、乌范、大麦范、泡儿刺、刺葫芦、馒头菠、高脚波、苗子等，很是常见。单叶，卵形至卵状披针形，生长于海拔 200 米至 2200 米的地区，多生在向阳山坡、山谷、荒地、溪边和疏密灌丛中潮湿处。树莓果实氨基酸至少含有 17 种氨基酸。

p 48

健商

- [未病干预]80%的三叉神经痛患者都会犯的“侥幸心理”p35
- [未病干预]胃黏膜“肠化生”就意味着胃癌？NO！p36
- [未病干预]骨髓捐献，你需了解的真相？p38
- [未病干预]得了飞蚊症怎么办？
先来鉴别是“好蚊子”还是“坏蚊子”！p40
- [未病干预]长夏胜冬，冬病夏治p42
- [未病干预]身上有 4 个部位，千万不要随便洗p44
- [现代营养]番茄生吃营养好，还是熟吃营养好？p46
- [现代营养]小小树莓，美味可口营养价值高p48
- [现代营养]要忌口还是要多补？
“发物”到底怎么吃才对？p50

情商

- [心灵活水]巧妙运用心理效应，帮助我们做个明白人p52
- [私密呵护]“笑尿了”其实是一种病p53
- [两性秘密]性运动有利健康和减肥p54
- [生活玩法]打翻的花盆还能这样玩，赶快动起手来！p56

服务

- [资讯]耳聋基因筛查 让孩子聆听美好未来p59
- [资讯]杭州市计生站开展“舞动青春 健康启航”
大型宣传活动p62
- [研究]两个人类基因与感染禽流感有关p64
- [研究]新型相机精准识别肿瘤组织p65

文化

- [古今]一生求“中”——棋圣吴清源p67
- [心赏]光影之中触动静谧之魂p69

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

IT平台

医院窗口外移
就医流程优化

医疗平台

团队医疗和互联网医院模式
均衡医疗资源配置

健康平台

聚合产业链
构建“责任医疗体系”