



QK1837267

2018年

07

# 健康人生

HEALTHY LIFE

让|我|们|生|活|得|更|好

总第214期

眼睛，在历代文人墨客笔下都是心灵之窗的代名词。眼睛，不仅仅能让我们看清楚东西，更能让我们享受生活的品质。

## 专题 守护“心灵之窗”的健康



名医名家

超声医生的“第六感”

现代营养

三伏天，自己养自己的日子

未病干预

夏季最常见三大热病

前沿

用雷达技术做睡眠呼吸监测，你一定没见过！

ISSN 1671-0061



浙江大学医学院主办 杭州杭商研究会协办

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 7 守护“心灵之窗”的健康



万方数据

## 卷首

健康 .....p5

## 专题

白内障常见问答 .....p8  
用手术体验让你了解什么是“全飞秒” .....p11  
青光眼的知识 .....p14  
什么是急性共同性内斜 .....p20  
小儿弱视家长要了解 .....p22  
散瞳验光，你真的了解吗？ .....p26  
关于眼镜你需要了解的知识 .....p30  
漫谈干眼症 .....p33



## 三伏天，自己养自己的日子

这 30 天时间，请不要食冰镇的水、饮料和食物，会促使寒气入侵不能排出。冬天之所以怕冷、手脚凉都是三伏天不注意导致，要想使体内的寒气排出，请坚持在伏天喝热水，会把体内多少年深入骨髓的寒气逼出来。一年一度的伏天请对身体且行且珍惜！

p 52

## 人物

[ 名医名家 ]

超声医生的“第六感” .....p39

## 健商

[ 未病干预 ]

心力衰竭：心脏疾病“最终的战场” .....p43

夏季最常见三大热病 .....p47

腰部疾病“盯”上年轻人

——赵正旭谈腰椎间盘突出 .....p50

[ 现代营养 ]

三伏天，自己养自己的日子 .....p52

夏季吃姜好处多 .....p55

## 情商

[ 心灵活水 ]

过度肥胖是一种心理病 .....p58

[ 私密呵护 ]

私处长了两颗“青春痘”，这是怎么了？ .....p60

[ 生活玩法 ]

瑜伽锻炼需重视适度，中老年人更要讲究循序渐进地练习 .....p61

## 服务

[ 资讯 ] 健康新知 .....p64

[ 前沿 ] 用雷达技术做睡眠呼吸监测，

你一定没见过！ .....p65

[ 研究 ]

新技术免去结肠镜检查痛苦 .....p66

不含反式脂肪的人造奶油问世 .....p66

## 文化

[ 心赏 ] 俞志和作品赏析 .....p68

[ 古今 ] 四个“得”——刘海粟的益寿格言 .....p70

[ 阅读 ] 那些教你增强性耐力的书刊 .....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