



QK1905675

2019年

1

健康人生

HEALTHY LIFE

让 | 我 | 们 | 生 | 活 | 得 | 更 | 好

总第 220 期

骨关节炎疾病，它无情地吞噬着老年人原本幸福的晚年，老百姓称其为“不死的癌症”，那些步履蹒跚的老年人中多半都会谈“骨”色变。

专题 “骨关节炎”，你了解吗？



未病干预

专家谈“赴美就医”那些事

现代营养

餐桌上的燕麦片，你选对了吗？

未病干预

预防心脏性猝死的“神器”

古今

成语医解二则

ISSN 1671-0061



万方数据 9 771671 006196

浙江大学医学院主办 杭州市杭商研究会、杭州市健康促进协会协办

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 7 “骨关节炎”，你了解吗？



万方数据

卷首

阅读的幸福

专题

- 认识骨关节炎p8
- 关节炎秋冬季高发，须做好防护措施p16
- 如何正确认识“膝关节骨性关节炎”的误区？
.....p17
- 关节炎治疗中普遍存在的问题p19
- 运动疗法治疗骨性关节炎p20
- 膝关节炎患者的生活保健p22



餐桌上的燕麦片， 你选对了吗？

餐桌上有燕麦片，真的就是健康之选吗？其实不一定，燕麦片种类繁多，如果没有选择对的那一款，很可能对你的健康产生负面的影响。

^p 42

健商

- [未病干预] 中老年人需注意骨髓瘤p25
- [未病干预] 预防心脏性猝死的“神器”p26
- [未病干预] 专家谈“赴美就医”那些事p29
- [未病干预] 冬季提防燥热烦心缠上身p32
- [未病干预] 感冒药盒上请看清这些字p34
- [未病干预] 中医如何看待儿童感冒p36
- [未病干预] 跑步时，请“珍重”你的膝盖p38
- [现代营养] 煮粥、炖肉那层泡沫到底要不要撇掉？
.....p40
- [现代营养] 餐桌上的燕麦片，你选对了吗？p42
- [现代营养] 掉头发是因为缺营养吗？p45
- [现代营养] 小心食物中的“隐形糖”偷走我们的健康
.....p48
- [现代营养] 中药煎得越浓效果越好吗？p50

情商

- [心灵活水] 如何建立社交自信的人生观p52
- [私密呵护] 尿急尿频、下腹疼痛，
问题不止在泌尿系统，更在盆腔p53
- [居家养老] 适老环境忽略成为老人伤亡的“帮凶”
.....p55
- [生活玩法] 女性谨防“减压综合征”p59

服务

- [新知] 健康新知p63
- [研究] 眼睛“创可贴”
澳大利亚研发新型隐形眼镜可修复眼睛p64
- [研究] 牛津大学研发转基因病毒可杀死癌细胞p65

文化

- [古今] 刷牙史话p67
- [说叨] 成语医解二则p68
- [阅读] 好书推荐p70



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