



QK1905674

2019年

2

健康人生

HEALTHY LIFE

让 | 我 | 们 | 生 | 活 | 得 | 更 | 好

总第 221 期

姑息治疗从某种意义上来说，是充分发挥体内“正气”的力量，在无法战胜肿瘤的情况下，尽可能做到“与瘤共存”，提高生活质量，延长生存时间。

专题 肿瘤的姑息治疗



未病干预

O型腿、X型腿，现在矫正还来得及
这些康复训练在家就能做

现代营养

老花眼的新疗法——
飞秒三焦晶体置换手术

未病干预

春运莫让心受累

私密呵护

盆腔炎与不孕

ISSN 1671-0061



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 肿瘤的姑息治疗



卷首

行走人生的最好行头

专题

恶性肿瘤并不可怕	p8
关于癌症的一些科学事实	p9
姑息治疗	p12
肿瘤姑息治疗内容	p17
肿瘤姑息治疗中的营养支持	p21



大寒保健好，健康迎春节

每年1月份是最寒冷之月，因为这里面有个大寒节气。中医认为，寒为冬季主气，大寒作为我国大部分地区气温最低的时期，人体易受寒邪侵袭。又有“十病九寒”“百病寒为先”之说，可见寒邪对人体的影响之大。西医也认为，寒冷季节呼吸系统及肺部疾病、心脑血管病、胃病、风湿免疫类疾病等多发。大寒养生以藏为主，顺时养阳、起居保阳、饮食助阳，保护体内阳气。

^p31

健商

- [未病干预] O型腿、X型腿，现在矫正还来得及
这些康复训练在家就能做p25
- [未病干预] 关于女性脱发p27
- [未病干预] 春运莫让心受累p29
- [未病干预] 大寒保健好，健康迎春节p31
- [未病干预] 老花眼的新疗法——
飞秒三焦晶体置换手术p35
- [未病干预] 冬令皮肤病中药外治p37
- [未病干预] 感冒季请警惕孩子患心肌炎p38
- [现代营养] 这样喝牛奶等于浪费p40
- [现代营养] 有关肥肉和脂肪的7个理解误区，
你有没有陷进去？p42
- [现代营养] 寒冬里不能错过的养生佳品p44

情商

- [心灵活水] 教你如何过好这一生p48
- [心灵活水] 上班族，你为什么总是觉得疲惫不堪？
.....p50
- [私密呵护] 盆腔炎与不孕p52
- [居家养老] 老人上下楼难的福利来了p54
- [生活玩法] 这些温泉疗养名城，你知道吗p59

服务

- [新知] 健康新知p62
- [研究] 验血或可预知自杀风险p63
- [研究] 日本发现能灭超级细菌的天然抗生素p64
- [研究] 仿生脾可为血液“洗澡”p64

文化

- [古今] 食粥记p66
- [说叨] 滑板背后的健身技巧p67
- [心赏] 艺术家心中的精神世界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