

# 健康人生

QK1913795

2019年

4

HEALTHY LIFE

让|我|们|生|活|得|更|好

总第223期

由于卵巢的胚胎发育、组织解剖及内分泌功能较复杂，早期症状不典型，很多时候具体的表现容易让人忽视。卵巢癌一旦发现，往往就是晚期，为此，提前了解卵巢癌的病变，是一件很关键的事情。

## 专题 关爱女性，关注卵巢癌



未病干预

早春须防心梗突发

现代营养

这些食物嘌呤高，吃多尿酸会增高

未病干预

看懂体检报告，提前发现疾病

说 叨

陈道明：选择高质量生活，你会活得很适宜

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

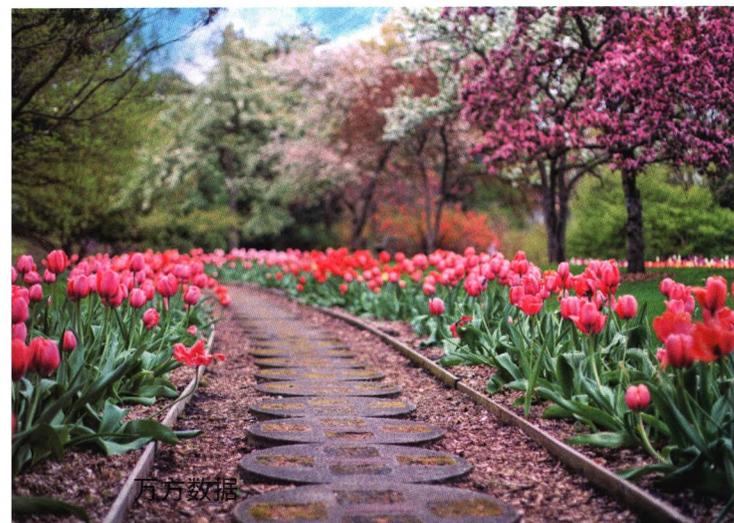
# p 7 关爱女性 关注卵巢癌

## 卷首

文有三贵

## 专题

卵巢对女性的重要性 .....	p8
引起卵巢癌的原因 .....	p13
CA125 升高和卵巢癌的关系 .....	p16
如何预防卵巢肿瘤 .....	p19
卵巢肿瘤的治疗方法 .....	p21
孕期发现卵巢肿瘤怎么办? .....	p22
卵巢癌的遗传 .....	p24





## 这些食物嘌呤高，吃多尿酸会增高

深受人们喜爱的海鲜、肉类、啤酒等食品饮料中含有大量的嘌呤，嘌呤代谢后形成尿酸。大量吃进高嘌呤食物，尿酸水平自然会升高，痛风也就随之而来了。

P 40

## 健商

- [未病干预] 早春须防心梗突发 .....p27
- [未病干预] 垂体瘤有关知识 .....p31
- [未病干预] 三叉神经痛，“疼”你没商量 .....p33
- [未病干预] 春季易发的老年肺炎 .....p34
- [未病干预] 颈椎生理曲度变直 = 颈椎病吗？ .....p36
- [未病干预] 看懂体检报告，提前发现疾病 .....p37
- [现代营养] 这些食物嘌呤高，吃多尿酸会增高 .....p40
- [现代营养] 吃什么能保护你的乳腺？ .....p43
- [现代营养] 得甲亢了该怎么吃 .....p46

## 情商

- [心灵活水] 改掉“拖延”这个陋习 .....p48
- [心灵活水] 从“书者长寿”说起 .....p50
- [私密呵护] 痛经，真的忍忍就过去了吗？ .....p51
- [私密呵护] 男人上“生殖保险”要未雨绸缪 .....p52
- [居家养老] 适老助力扶手及其安装 .....p53
- [生活玩法] 挖野菜 .....p56

## 服务

- [业界] 第十二届杭州生活品质健康生活点评活动  
顺利进行 .....p59
- [研究] 对乙肝病毒携带者的血液进行活检可发现早期肝癌  
.....p61
- [新知] 维生素 D 越充足，人的精力越充沛 .....p62
- [新知] 童年快乐记忆让人终身健康 .....p62

## 文化

- [说叨] 陈道明：选择高质量生活，你会活得很适宜  
.....p64
- [古今] 古代科举趣事 .....p66
- [心赏] 越窑青瓷有传人 .....p67
- [阅读] 百年蓉城的斑斓图景——读《消失的古城》  
.....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

## 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