



QK1931568

2019年

7

# 健康人生

HEALTHY LIFE

让 | 我 | 们 | 生 | 活 | 得 | 更 | 好

总第 226 期

眼睛是我们看这个美丽世界的一扇窗户，但随着用眼过度、眼病的侵袭和年龄的增长，眼睛也会遇上各种健康问题。如何才能让眼睛更明亮，让世界更精彩？

## 专题 如何守护我们的眼睛



未病干预

肿瘤标志物，你该知道这些事儿

现代营养

饭前喝什么，能帮你止饿又不发胖？

临床经验

X光检查的八大禁忌

私密呵护

女性月经期不能碰这些药

ISSN 1671-0061



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



F P

T O Z

L P E D

P E C F D

E D F C Z P

F E L O P Z D

D E F P O T E C

L E F O D P C T

F D P L T C E O

F E Z O L C F T D

2 20/100

3 20/70

4

6

7 20/20

8

9



专 题

# p 7 如何守护我们的眼睛

## 卷首

从“我本可以”说起

## 专题

摆脱框架镜束缚的成熟手术

——角膜激光术 .....p8

控制青少年近视快速增长的有效方法

——角膜塑形镜 .....p13

三焦点人工晶体植入术 (IOL) .....p18



万方数据





## 品味人生的“茶道”

林清玄是台湾人。有人说，他的作品意境“最清明”，声音“最玄妙”。读他的文字，我仿佛捧着一杯清茶，时时散发出一种淡淡的暗香，看完之后会有澄净与善良的感觉。近读其新书《平常茶非常道》（河北教育出版社2018年11月），与他一起进入那富有禅意的世界，以他的散文净化自己的心灵，让内心充满宁静与关爱。

P 53

## 健商

- [未病干预] 简简单单, 看懂心电图 .....p22
- [未病干预] 儿童过敏知多少 .....p24
- [未病干预] 老年人高血压的自我保健 .....p26
- [未病干预] 胃癌的有关知识 .....p28
- [未病干预] 甲状腺结节要不要开刀 .....p30
- [未病干预] 如何鉴别小儿肺炎 or 感冒? .....p32
- [未病干预] 肿瘤标志物, 你该知道这些事儿 .....p34
- [未病干预] 你该知道的孕期注意事项 .....p36
- [未病干预] 抬起您的头, 远离颈椎病 .....p37
- [未病干预] 美丽生活, 从无痛开始 .....p38
- [未病干预] 儿童水痘如何用药 .....p40
- [未病干预] 关于胃炎的流言 .....p42
- [临床经验] X光检查的八大禁忌 .....p44
- [临床经验] 你应该知道的关于吸入剂的知识 .....p46
- [现代营养] 饭前喝什么, 能帮你止饿又不发胖? .....p48
- [现代营养] 食品包装中的小袋子除了干燥剂还有啥?  
.....p50

## 情商

- [心灵活水] 品味人生的“茶道” .....p53
- [私密呵护] 女性月经期不能碰这些药 .....p55
- [私密呵护] 次于“宫颈糜烂”, 这个“妇科病”其实绝大多数  
不用治 .....p57
- [两性秘密] 更年期女性该怎么避孕 .....p59
- [居家养老] 时新智慧的养老科技 .....p61

## 服务

- [研究] 3D打印 + 仿生, 让人造骨在生物体内“活”起来  
.....p65
- [前沿] 晚期鼻咽癌有更优治疗方案 .....p66

## 文化

- [说叨] 怀念土茶叶 .....p68
- [古今]《黄帝内经》健康四要素 .....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