

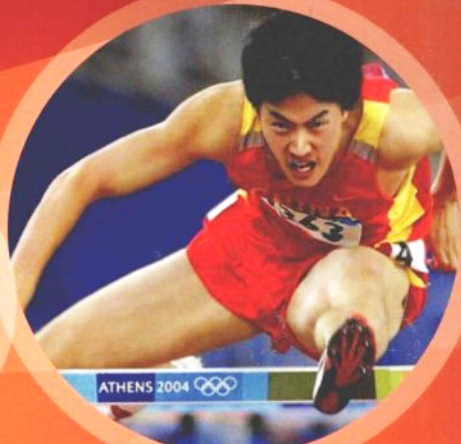


中国红十字会

团体会员

上海红页

SHANGHAI RED PAGES



2008

文匯出版社

主编单位:

上海市红十字会
上海市卫生局
上海市工商行政管理局
上海市食品药品监督管理局
上海市市容环境卫生管理局
上海出入境检验检疫局
上海市医疗保险局
上海市健康教育所

2008

上海红页

SHANGHAI RED PAGES



生活指南 • 医疗保健

新闻期刊专有名使用权专利
商标注册获得国家工商总局核准

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上海红页. 2008 / 上海市红十字会等主编. - 上海:

文汇出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80741-290-8

I. 上… II. 上… III. 医疗保健—上海市—2008—手册

IV.R1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第193265号

2008

上海红页
SHANGHAI RED PAGES



生活指南 · 医疗保健

编 者 / 上海市红十字会等

责任编辑 / 竺振榕

特约编辑 / 继文

封面装帧 / 宋杰琴 蔡文洁

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海精英彩色印务有限公司

版 次 / 2007年12月第1版

印 次 / 2007年12月第1次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/16

字 数 / 350千

印 张 / 15.5

ISBN 978-7-80741-290-8

定 价 / 100.00元

上海红页 专利注册 版权所有 翻印必究



国家主席胡锦涛为南丁格尔奖章获得者颁奖



国际红十字运动基本原则

人道 · 公正 · 中立 · 独立 · 志愿服务 · 统一 · 普遍





国家电网
STATE GRID

上海市电力公司市东供电公司
EASTERN POWER SUPPLY COMPANY, SMEPC



科学发展观 卓显成效



中国红十字会第八次全国会员代表大会

聘请国家主席胡锦涛为中国红十字会名誉会长



胡锦涛同志会见中国红十字会第八次全国会员代表大会代表

中国红十字会八届一次理事会根据中国红十字会章程，聘请国家主席胡锦涛为中国红十字会名誉会长。

中国红十字会八届一次理事会同时聘请全国人大常委会副委员长司马义·艾买提、何鲁丽、韩启德、傅铁山和全国政协副主席黄孟复、张怀西为中国红十字会名誉副会长；选举彭珉云为中国红十字会会长。

2004年是中国红十字会成立100周年。红十字会是一个国际性的人道主义救助组织，有140多年的历史。根据日内瓦公约的规定、国际红十字运动的章程和基本原则，红十字会在战争、突发事件和自然灾害中开展人道主义救助工作。世界许多国家的领导人都担任本国红十字会名誉会长。从1994年中国红十字会第六次全国会员代表大会到2004年中国红十字会第八次全国会员代表大会的10年间，江泽民同志一直担任中国红十字会名誉会长，为中国红十字事业的发展倾注了心血。国家主席出任中国红十字会名誉会长，体现了国家对红十字事业的重视和支持，有利于推动我国红十字事业健康发展，有利于促进世界和平与发展的崇高事业。

發展紅十字事業為
世界和平與人類健康
作出更大貢獻

江澤民



2008

序

红十字会是近代社会出现的以人道主义救助为特性的社会团体。其工作层面已从战地救护延伸到自然灾害和突发事件的救护,以及各种社会救济与服务,营造温馨和谐的人文关怀氛围,成为保护人的生命和健康、促进和平进步事业的国际组织。

随着我国经济、社会的不断发展,人们生活水平的提高以及疾病模式的改变,老龄人口的不断增长,人们对保护生命和健康的需求也在逐日提高。居家养老的护理,提高老弱病残者的生活质量,掌握自救互救的知识和技能,及时挽救伤病者的生命,普及家庭安全知识,防范意外事故发生,为寻医问药者提供导医用药保健咨询服务,指导常见疾病的防治与合理用药等的需求,为建设健康城市,构建和谐社会,倡导精神文明,营造温馨生活,这一切给红十字会工作提出了新的拓展方向。

在上海红十字会、上海市卫生局、上海市工商行政管理局、上海市质量技术监督局、上海市食品药品监督管理局、上海市市容环境卫生管理局、上海出入境检验检疫局、上海市医疗保险局、上海市健康教育所的领导,以及一大批专家、教授、健康教育工作者、社会心理学家、社区工作者、广大读者的大力支持下,《上海红页》首版本已于2004年年底如期面世,受到了社会各界的高度赞赏,并作为重要文献资料被上海市档案局珍藏。值此四周年之际,对关爱、扶持、培育《上海红页》这株幼苗的相关单位领导、各界朋友致以诚挚的谢意。

《上海红页》四岁了。按每年出版1-4次的原则,今年的新版又做了重大调整。除了对原有的医疗保健方面的内容做了更新之外,还增添了人们共同关注的日常健康生活热点,家庭防灾安全知识以及涉及百姓衣食住行、吃喝玩乐等内容,使《上海红页》更加贴近百姓生活,充分体现“以人为本”的理念。

《上海红页》2008版的顺利问世,是发扬社会主义大协作精神的结果,也是红十字会直面社会,营造更加温馨、和谐的人文关怀氛围,弘扬“人道、博爱、奉献”红十字精神,成为培育城市精神一个新亮点的尝试与实践。

上海市红十字会会长

神而媚



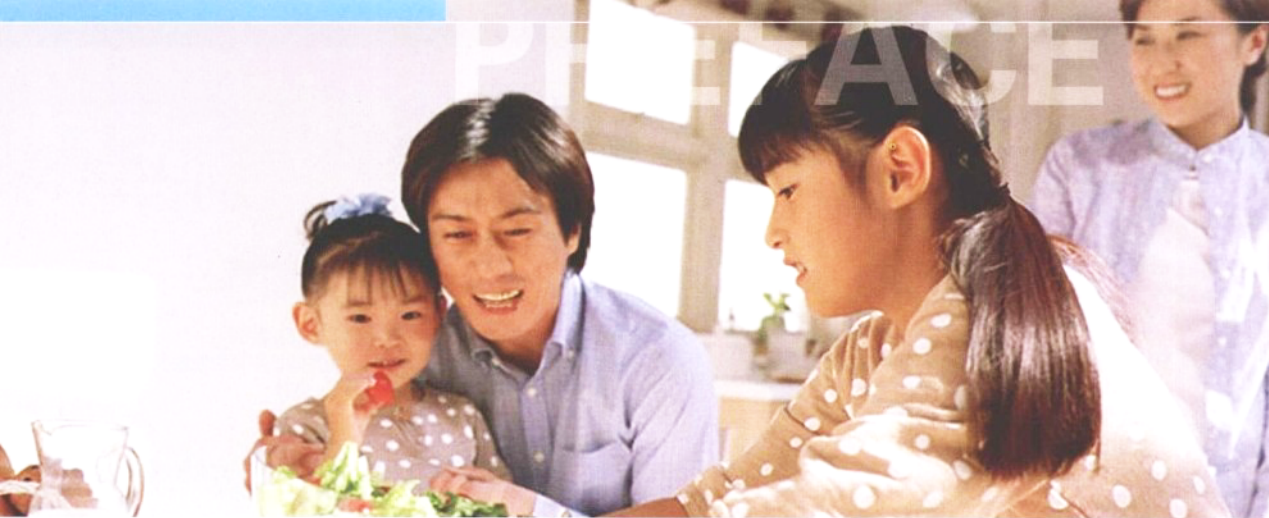
前言

《上海红页》旨在弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神，保护人的生命和健康，营造温馨和谐的人文关怀氛围，提升上海国际大都市人性化服务，使人人享有卫生保健，提高民族健康水平。

《上海红页》忠实于人类的健康、和平与进步事业，竭诚为人民大众服务，创刊于中国红十字会百年华诞之际。它致力于使当代乃至几代人的健康素质和文化素质得到提高。《上海红页》邀请一大批学有专长并善于写作的专家学者撰稿，发扬其思想性、科学性严谨的特点，涵盖了现代人的心理学、卫生学、家庭伦理学以及自我保健等人们日常生活中迫切关心的热点问题。采用图文并茂、全彩印刷，主要内容附英文注释，为人们的健康生活排忧解难。

《上海红页—生活指南·医疗保健（2008版）》的应运而生，是全社会大协作的丰硕成果。由于该书的编撰工作得到了市相关部门的全力支持，确保了本书内容新鲜、信息全面、覆盖广泛、形式新颖，具有权威性、科学性、服务性、普及性。本书不遗余力地全面推介了本市各级各类医疗医药的最新科研、服务信息、专科特色医疗、名家名医的

优质服务和新医新药的如实介绍，为广大市民编织打造一张导医保健的方便网。针对许多现代医学健康问题，编辑部还组织了有关专家和读者围绕人们日常生活中的衣、食、住、行等方面进行多视角、多方位的对话讨论，全面倡导健康新理念，给予人们健康生活更多的新指南，使本书不仅是一本广大读者喜闻乐见的大众化科普读物，而且成为众多市民健康资讯查询的工具书。



Preface 2008

Faithful to human health, peace and progressive career, *Shanghai Red Pages* provides public service with all sincerity. Created just on the 100th anniversary of Chinese Red Cross Society, she concentrates on improving the health and culture quality of the contemporaries or even several generations. *Shanghai Red Pages* invites a large number of experts and scholars with specialties and good writing skills to compile. She develops their strict characteristics in thought and science, and covers the psychology, hygiene, family ethics, self-healthcare and other hot issues people are concerned with in their daily life. She adopts texts combining with pictures, the whole color printing, and the main contents with English notes, and provides solutions of difficulties for people's healthy life.

Shanghai Red Pages aims at expanding Red Cross spirit of "Humanity, fraternity, and devotion", protecting human life and health, developing warm and harmonious humanities-concerned atmosphere, promoting Shanghai's humanization service as an international metropolis, offering everyone hygienic and health care, and increasing the health level of the Chinese nation.

The birth of *Shanghai Red Pages* (Directory of medical care and healthy life) is the fruit of large-scale cooperation of the whole society. Because the editorial work of this book has got great support of the related organizations of the city, it insured the freshness of contents, the full-scale of information, the extensivity of coverage, and the newness of its style. It is characterized by the following features: authoritative, scientific, service-oriented, and popular. This book spares no efforts to present the full-scale information on the latest medical scientific researches, medical service, specialized medical treatment, high-quality service of notable doctors and experts, and introduction of new medicine and new drugs, in order to create a convenient net for guiding medical treatment and health care for the public. As for many modern medical healthy problems, the editorial department also organizes some relevant experts to discuss them with the readers from various angles, so as to improve their concept of health and give them more directions of healthy life. As a result, it will be a popular and practical magazine and a reference book for health information for citizens.

主编单位

上海市红十字会
上海市卫生局
上海市工商行政管理局
上海市食品药品监督管理局
上海出入境检验检疫局
上海市医疗保险局
上海市市容环境卫生管理局
上海市健康教育所

承编单位

《上海红页》编辑委员会·编辑部
上海红会文化传媒有限公司

编辑委员会

名誉主任

谢丽娟 上海市政协副主席、市红十字会会长

主任

(以下按姓氏笔画为序)

马强 上海市卫生局副局长、市红十字会副会长
王龙兴 上海市食品药品监督管理局局长、党组书记
李子韦 上海市市容环境卫生管理局副局长
李崇和 上海市电力公司副总经理
陈学军 上海市工商行政管理局副局长
周海洋 上海市医疗保险局局长
熊仿杰 上海市红十字会常务副会长
徐朝哲 上海出入境检验检疫局副局长
胡锦涛 上海市人民政府参事、上海市健康教育所名誉所长

副主任

(以下按姓氏笔画为序)

车建强 上海市电力公司市东供电公司副总经理
张立强 上海市健康教育所常务副所长
张炜 上海市卫生局医政处副处长
范金成 上海市浦东新区社会发展局副局长
徐建平 上海市精神文明办综合处处长
郭骅 上海市市容环境卫生管理局科技信息处处长
袁惠章 上海市性病艾滋病防治协会会长

编委会顾问

(以下按姓氏笔画为序)

叶辛 著名作家、中国作协副主席
吴辰 上海市档案局局长
汪云章 上海市国家安全局原局长
张文蔚 上海市工商行政管理局党委书记
肖卡 中共上海市委原秘书长
杨富珍 原中共中央委员、原中共上海市委常委
戚承木 上海百老德育讲师团团长

编委会专家组

名誉主任

徐建光 上海市卫生局局长、党委书记
徐卫国 上海交通大学医学院附属新华医院院长

主任

范关荣 上海交通大学医学院附属仁济医院院长
赵国定 中华中医药学会理事、上海黄浦区中医医院院长、
上海黄浦区中心医院副院长、教授

专家

安德利 罗氏研发(中国)有限公司中国地区研究发展总监、总经理、博士
陈凯先 中国科学院院士、中科院上海药物所所长
李宏为 上海交通大学附属瑞金医院院长
何梦乔 上海交通大学附属第六人民医院院长
王玉琦 复旦大学附属中山医院院长

理事会

名誉理事长

安德利 罗氏研发(中国)有限公司中国地区研究发展总监、总经理、博士
徐朝哲 上海出入境检验检疫局副局长

理事长

陈丽 上海市装饰装修协会会长、上海新丽装饰工程有限公司总经理、博士
付明仲 国药控股有限公司党委书记、董事总经理
钱璎 上海医药(集团)有限公司总裁

副理事长

余金琦 上海医药股份有限公司总经理、党委副书记
徐智根 上海浦东电力服务公司副总经理、上海东迪电气制造厂厂长

秘书长

吴乾龙 上海红会文化传媒有限公司副董事长

常务理事

沙海林 中共卢湾区委书记
吴力坚 上海市南汇区人民政府副区长
姜银龙 上海市工商行政管理局基层工作指导处处长
张忠良 上海市医疗保险局办公室主任
郑春元 上海市食品药品监督管理局办公室主任
何宇平 上海出入境检验检疫局卫生监督处处长
何梦乔 上海交通大学附属第六人民医院院长
王玉琦 复旦大学附属中山医院院长
燕梁 上海东捷集团副总经理
陈保华 上海雷允上药业有限公司董事长
吴建文 上海新先锋药业有限公司董事总经理

编辑部

总编辑: 熊仿杰
总策划: 田永波
执行总编: 卢林森
统 筹: 乔忠芳
采编热线: 50890997 50890995 传真: 50890995
法律顾问: 乔文骏(中伦金通律师事务所上海分所主任)

编 辑: 沈维艳 余经瑛
责任编辑: 宋杰琴

2008年 戊子 鼠年

日	一	二	三	四	五	六
		1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七
6 小寒	7 初六	8 初七	9 初八	10 初九	11 初十	12 十一
13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二
20 十三	21 大寒	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九
27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四		

日	一	二	三	四	五	六
					1 廿五	2 廿六
3 廿七	4 立春	5 廿九	6 三十	7 正月	8 初二	9 初三
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十
17 十一	18 十二	19 雨水	20 十四	21 十五	22 十六	23 十七
24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	

日	一	二	三	四	五	六
						1 廿四
2 廿五	3 廿六	4 廿七	5 惊蛰	6 廿九	7 三十	8 二月
9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八
16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 春分	21 十四	22 十五
23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二

日	一	二	三	四	五	六
		1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 清明	5 廿九
6 三月	7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七
13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四
20 十五	21 十六	22 十七	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一
27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五			

日	一	二	三	四	五	六
					1 廿六	2 廿七
4 廿九	5 立夏	6 初二	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六
11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三
18 十四	19 十五	20 十六	21 小满	22 十八	23 十九	24 二十
25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七

日	一	二	三	四	五	六
1 廿八	2 廿九	3 三十	4 五月	5 芒种	6 初三	7 初四
8 初五	9 初六	10 初七	11 初八	12 初九	13 初十	14 十一
15 十二	16 十三	17 十四	18 十五	19 十六	20 十七	21 夏至
22 十八	23 十九	24 廿一	25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五
29 廿六	30 廿七					

日	一	二	三	四	五	六
		1 廿八	2 廿九	3 六月	4 初二	5 初三
6 初四	7 小暑	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
20 十八	21 十九	22 大暑	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九		

日	一	二	三	四	五	六
					1 七月	2 初二
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 立秋	8 初八	9 初九
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 处暑
24 廿三	25 廿四	26 廿五	27 廿六	28 廿七	29 廿八	30 廿九

日	一	二	三	四	五	六
	1 初二	2 初三	3 初四	4 初五	5 初六	6 初七
7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四
14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一
21 廿二	22 秋分	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八
28 廿九	29 九月	30 初二				

日	一	二	三	四	五	六
			1 初三	2 初四	3 初五	4 初六
5 初七	6 初八	7 初九	8 寒露	9 十一	10 十二	11 十三
12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十
19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 霜降	24 廿六	25 廿七
26 廿八	27 廿九	28 三十	29 十月	30 初二	31 初三	

日	一	二	三	四	五	六
					1 初四	
2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 立冬	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八
16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 小雪
23 廿五	24 廿六	25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 初二

日	一	二	三	四	五	六
	1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九
7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六
14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三
21 廿四	22 冬至	23 廿五	24 廿六	25 廿七	26 廿八	27 廿九
28 三十	29 初二	30 初三	31 初四			

祝广大读者

身体健康
万事如意



2008

上海红页
SHANGHAI RED PAGES



生活指南 · 医疗保健



目录 CONTENTS

SHANGHAI RED PAGES
CONTENTS

SHANGHAI RED PAGES

第一章 健康生活指南

Guide for Healthy Life

一、预防为先

Prevention First

1. 经常熬夜的人，应采取哪些自我保健措施 P1
How to keep healthy for the "night owls"
2. 隐形眼镜佩戴者冬季护眼小贴士 P2
Contact lens user to protect eyes in winter
3. 节日健康，先把好厨房关 P3
Take good care of kitchen for holiday healthy
4. 爱牙护牙，从三大牙病预防做起 P5
Protect your teeth, start from defend the three tooth diseases
5. 科学刷牙 五大讲究 P6
Five scientific ways to clean tooth
6. 办公室保健 P7
Healthy care in office
7. 办公族易患颈椎病 P8
Easy to sicken for neck diseases in the office
8. 是否亚健康，体质测一测 P9
Check out if you are inferior healthy
9. 时下易发的眼病 P10
The popular eye disease in this period
10. 梦与健康有何关系 P12
Relationship between dream and healthy
11. 失眠症的康复和预防 P13
The recovery and precaution of insomnia
12. 71家医院2007年内建成便民服务中心 P14
71 hospitals founded the service center convenience for people in 2007
13. 夏季皮肤，防范六大类疾患 P15
Skin in summer defends on the six disease
14. 市民最满意的医院 P16
The hospital public satisfied most
15. 哪家医院看病最便宜 P16

Which hospital's treatment charge will be the most reasonable

16. 有利睡眠的五个要素 P18
Five points are propitious to sleep
17. 接受健康资讯使人更长寿 P19
Have longer life if accept more healthy information
18. 名医榜 P19
A honour board of famous doctors

二、女性课堂

Woman class

1. 面部刮疹助养颜 P20
Facial is good for beauty
2. 女生自卫常识 P21
Knowledge of girls' self-defence
3. 冬季要防唇角发炎、皮肤干裂 P22
Defend on the inflammation of lip corner and skin flaw
4. 防晒小误区 P23
The mistakes of sunproof
5. 女性必学的五大养血法 P23
The female learns necessarily of five keep a blood method greatly
6. 女性美容护肤要分年龄 P24
Ladies' facial depends on age
7. 清洁健康必修课 P25
A required course for clean and healthy
8. 如何消除孕妈咪的妊娠纹 P26
How to remove the striae of pregnancy
9. 如何选择人流方法 P27
How to choose the method of induced abortion
10. 特殊妇女何时受孕好 P28
The right time to become pregnant for special women
11. 易造成流产的食物有哪些 P29
Which food is apt to make abortion

三、绿色健康·装修装潢专栏

Knowledge for upholstery

目录



1. 装饰简洁得当才有效果 先买家具后装修 P30
Propriety simple decoration is efficient, buy furniture before decoration
2. 装修材料：瓷砖的选购和分类 P32
Decoration material : stock ceramic tile and the classify
3. 工薪族装修须注意五大误区 P33
The five points should be attention for the salariat rank decoration
4. 教你如何选择健康颜色装修新居 P34
Introducing how to choose the healthy colors for decoration
5. 三步排毒过后再入住 P35
Move into the new house after three steps of decontaminate

四、运动与健康

Sport and health

奥运专栏

Olympic page

1. 2008奥运比赛场馆名录 P42
2008 year olympic competition venue name list
2. 北京发表“健康奥运”行动宣言 P43
Beijing government issued a declaration, which is health Olympics
3. 2008年北京奥运会门票价格及比赛时间表 P44
2008 year beijing olympic games ticket fare & competition schedule
4. 在奥运培训、备战中感受快乐 P45
Feeling excited when we fling ourselves into the training and preparing
5. 奥运知识 P46
Olympic knowledge
6. 历届中国奥运明星 (部分) P48
Olympic super stars in the past years
7. 上海籍奥运明星 (部分) P51

- Olympic stars native in Shanghai
8. 学打网球, 推动全民健身 P53
Learn to play tennis ball, popularize people exercise
9. 十字形健身正热 P55
Crossing exercise is IN
10. 体育锻炼的基本原则 P55
Basic principle of exercise
11. 适量运动健身更聪明, 过度运动伤身变迟钝 P56
Propriety exercise make you wiser, over exercise makes you stagnancy
12. 办公室瑜伽 P58
Office Yoga
13. 半小时健身 一整天愉悦 P60
Half an hour exercise makes happy in whole day
14. 寒冬岁月 健身房玩转正是时 P61
Winter is right time to take exercise
15. 健美=强身+体形美 P62
Bonny come up to strong and nice figure
16. 运动按摩 青春常驻 P64
Exercise massage keep youth stay
17. 在春天, 用运动唤醒你的身体 P65
Sports wake up your body in spring
18. 转钢球 增记忆 转核桃 乐趣多 P66
Rolling steel balls help increasing memory, rolling cracker having fun
19. 适合上班族的锻炼方式 P67
Exercise for office workers
20. 倒走热敷治腰痛 P68
Walk backward and foment can cure lumbago
21. 健腰念好“五字经” P68
Five words character primer make you have a strong waist
22. 每日八搓, 强身健体 P69
Eight times massage everyday brings health
23. 适合女性的四种运动 P70
Four kinds of sports are suit for women
24. 中年女性, 日行万步 P71
A middle-aged women walks hundred steps a day



25. 坐久了练下蹲	P71	7. 放松心情, 有利睡眠	P92
Practice squat after sitting for long time		Relax is good for sleep	
26. 运动, 预防老年痴呆	P72	8. 放松心情的25个方法	P93
Exercise defend senile dementia		25 methods to relax	
27. 手部运动 强身健脑 常刮手指 疏通经络	P74	9. 家长与心理咨询师关于家庭教育的对话	P94
Athletics hands or finger brings health		Family education conversation between parents and psychoanalyst	
28. 徒步旅行风靡日本	P74	10. 如何缓解工作压力	P95
Hiking hot in Japan		How to relieve work pressure	
29. 用普拉提舒展身体	P75	11. 神经衰弱会变成精神病吗	P95
Pilates spread yourself		Will the nervous prostration become mental illness	
30. 怎样运动能长高	P75	12. 失眠自测与防治单选题	P97
How to length height by exercise		Single selected topic about insomnia self-measure and prevention	

五、旅游与健康

Travel and health

1. 旅游, 重在放松心情	P76	13. 心理健康的标准	P98
Traveling, the point is mood		The stander of healthy psychology	
2. 健康旅游从路上开始	P77	14. 夜夜睡无眠, 烦恼知多少	P99
Healthy traveling staring on your way		The bother of insomnia	
3. 高原旅游应做足健康准备	P78	15. 中学生心理健康问题及对策	P100
Highland traveling should prepare for health		Psychology problem and countermeasure on high school students	
4. 全面开放的上海, 笑迎海内外游客	P80	16. 在外彬彬有礼, 在家随心所欲	P103
Opening Shanghai welcome all the tourists		Be polite outside, go as your please at home	
		17. 孤独症的治疗——疏导和药物双管齐下	P104
		Autism treatment—leading and medicine goes together	

六、心理健康

Mentality health

1. 回答你关于人生困惑的38个问题	P81		
38 answers for life baffle			
2. 找工作焦虑让她选择出走	P84		
The angst of looking for job makes her run away			
3. 强迫症的成因与治疗	P86		
The treatment and origin of compulsion			
4. 白领年终患上情绪病	P88		
"White-collar" in bad mood at the year-end			
5. 长期性亢奋可能是病	P90		
Stimulated on sex too long time can be sick			
6. 调低期望值, 保持好心情	P91		
Lower expectation, keep in nice mood			

第二章 饮食文化

Bite and Sup Culture

一、日常饮食

Daily diet

1. 孕妇该怎么吃才有益健康	P106
What kind of food is good for pregnant women	
2. 过度嗜辣好酒 潜在隐患多多	P108
The more spicy food or wine the more hidden trouble	
3. 消化道溃疡病人慎食豆制品	P109
Alimentary canal canker be caution to bean food	



4. 节假日老人更要管住嘴
The elderly do not eat too much on holiday
5. 孩子喝豆奶好还是喝牛奶好
Which is good for children? Soymilk or milk

二、四季养身

Preserve healthy in four seasons

1. 风寒感冒常用饮食疗法
Food cure for cold
2. 为什么常吃长生果能养生益寿
How to strengthen health by eat peanuts
3. 远离烟酒，小心药物
Keep away from cigarette and wine, caution to drug
4. 中医提倡多吃蔬菜、粗纤维
Herbalist doctor advise eat vegetable and coarse fibre

三、药膳

herbal medicine diet

1. 服用膏方之“三大纪律、八项注意”
Use ointment pay attention
2. 准妈妈过量进补当心“胎儿性早熟”
Mother-to-be take too much tanic will course baby neoteny

第三章 重大疾病

Significant Disease

1. 艾滋妈妈也能拥有健康宝宝
AIDS mommy can have healthy baby
2. 艾滋咨询知识分子多，民工娼姐少
AIDS advisory people have more intelligentsia than civilian worker and prostitute
3. 长期憋尿也会引发慢性肾炎
Hold piss for long time course chronic nephritis
4. 得了糖尿病怎么办
What to do with sugar diabetes

5. 妇科检查不妨关注甲状腺
Pay attention to hypothyroid is useful for gynae inspection
6. 隔代育儿易患心脏病
Generation gap to bear baby is easy to sick in heart disease
7. 卵巢癌治疗要重视随访
Ovary cancer treatment should pay a visit in any time
8. 哪些食品可提高防“艾”免疫力
Which food can enhance the immunity to defend aids
9. 秋季为何心脏病多发
Why is autumn danger season for heart disease
10. 糖尿病可控制
Sugar diabetes can be controlled
11. 营养不良也会得脂肪肝
Cacotrophia course fatty liver
12. 中医结合抗癌
Combine herbalist and western medicine to fight back cancer
13. 走出误区助你有效防“艾”
Fight back aids ,walk away from mistake

第四章 家庭护理与急救

Family Nursing and First-aid

1. 食物中毒预防和处置常识
Knowledge for prevention and disposal of food poisoning
2. 天然气的安全使用知识
Knowledge for safely using natural gas
3. 燃气、输配、应用的防灾技术
Knowledge for gas-poisoning prevention
4. 家用电器使用的防火常识
Knowledge for fire-prevention while using family electrical
5. 火灾的扑救方法
Methods of putting out fire
6. 触电的预防与急救常识
Knowledge for electric shock prevention and first-aid



7. 地震防护小常识

Knowledge for earthquake defence

8. 化学中毒急救常识

First-aid knowledge for chemical poisoning

第五章 便民服务信息

Service Information

1. 上海中、西医专家介绍

Introduction of the famous doctors in Shanghai

2. 上海主要养老机构一览

Primary headhouses in Shanghai

3. 上海部分行政机关/旅游管理机构

Shanghai Administration/Tourist administrative organization

4. 上海大众热线

Service hot line

5. 上海药店索引

Drugstore index in Shanghai

6. 上海星级宾馆一览

Top hotels in Shanghai

7. 上海导医图

The hospital map in Shanghai

第六章 附录

Appendixes

- + 上海市少儿住院互助基金、少儿学生医疗保障介绍
- + 中国造血干细胞资料库上海市分库简介
- + 上海市红十字会人道救助基金
- + 中国红十字会总会开展“五湖四海爱心联动”短信募捐活动

P160

她，让城市更健康更美丽

P36

P161

上海新丽装饰装修有限公司

P39

上海康桥建设工程有限公司

P41

杭州娃哈哈集团

P118

上海大同广告有限公司

P119

上海东华机电成套设备工程有限公司

P120

上海东迪电气设备制造厂

P121

上海交通大学医学院附属仁济医院

P122

复旦大学附属华山医院

P123

上海交通大学附属第六人民医院

P138

上海交通大学医学院附属新华医院

P139

复旦大学附属中山医院

P140

罗氏研发(中国)有限公司

P142

上海市医药股份有限公司

P144

奉贤区中医医院

P145

上海雷允上药业有限公司

P146

上海市市北医院

P147

上海东捷集团

P148

上海市东海老年护理医院

P167

宝山区建工老年护理医院

P168

上海出入境检验检疫局

P231

上海市电力公司市东供电公司

P234