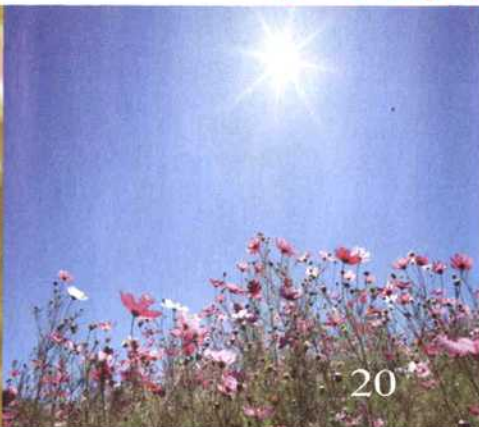


大众健康



7 每月杂谈

幸福就在身边

8 读者茶座

盲人也需要光明
硝烟弥漫的网络
飘在春天的茶香
妈走了，爱永在
父母爱上健身房
为父亲读报

特别关注·防震减灾

11 天下资讯

13 碘盐防辐射不科学 抢购碘盐实不必要

中国疾病预防控制中心辐射防护与核安全专家特别提示：通过食用碘盐预防放射性碘的摄入是不科学的。

14 让防灾走进生活

在与频繁的地震灾害斗争中，日本在城市化的过程中极为重视防灾避难的设计。在一般建筑、公路建设、铁路和公园等城市基础设施中都可可见一斑。

16 地震带上长大的人

18 核心月读

“不一般”的3+3+2

提起男性生殖系统，人们的脑子里会多多少少浮现一些东西，但是，这些往往都不够全面，而且，经常会产生一些误区。

20 健康热点·抗春季过敏“集结号”

“人间四月芳菲尽”——进入四月，春天的意味更浓了。然而，这么美好的季节也有让人无限烦恼的事情。不少朋友与大自然亲密接触之后出现了很多不适。有的，眼睛红了，发干发涩；有的，鼻子难受，喷嚏鼻涕；有的，脸上开始起一片片的红疹，奇痒难忍，挠不是，不挠也不是……春季的确是过敏症的高发季节。本期我们特约几位专家，吹响抗春季过敏的“集结号”，与大家聊聊春季各种过敏症的治疗与用药。

21 春天里来百花香

24 过招过敏性鼻炎：根据病程选择用药

过敏性鼻炎正规学名应该叫：变应性鼻炎。人群之间有很大的个体差异，易感个体就是易感人群，这部分人遇上相应过敏原，便会引起变应性鼻炎。

25 眼疾不可随意用药

春季易患一些特殊的眼病，患病时应积极就医，注意调护。

27 皮肤过敏的最好治疗：回避过敏原

29 生命·科技

木乃伊的“人造大脚趾”

近日的一项研究发现，两件“人造大脚趾”制品是世界上最古老的功能性假肢。而其中一件“人造大脚趾”制品在一具埃及木乃伊的脚上，目前在开罗埃及博物馆内存放着一件由三只“脚趾”组成的木料和皮革人工制品。而英国博物馆也展出了“Greville·Chester大脚趾”人工制品，这两件人工制品都能够帮助缺少脚趾的主人，使他们像正常的埃及人那样行走。据悉，这两个人造大脚趾制造于公元前600年之前，比之前被认为最古老的实际意义上的假肢——“Roman·Capula·Leg”（罗马Capula小腿）早几百年。

34 手术揭秘

迟女士的三个问题

34岁的迟女士，在一家公司做会计，2年前她喜得贵子，一家人过着幸福的生活。一年前，单位体检的结果却打破了她平静的生活——CT检查报告，她左侧的肾有一个肿物……

36 求医向导

专家门诊

到北京看肺癌实用攻略
都是痔疮惹的祸
肾癌 锁定吸烟男
4种情况可以保胆取石
老人腿瘸缘于动脉硬化

45 学看化验单

肾功能检查正常，是否就没有问题？

45 有问必答

关键词：手腕 腱鞘囊肿



凡在《大众健康》杂志上刊登，并由《大众健康》杂志社支付稿酬之作品，均视为该作者已将该作品之全部权利转让给《大众健康》杂志社，且允许《大众健康》杂志社以任何形式（包括但不限于平面传媒、网络传媒、移动应用、光盘等介质）使用、编辑、修改；《大众健康》杂志社有权对该作品再次使用，并可授权给第三方而无需另行支付稿酬。

未经《大众健康》杂志社书面许可，任何单位和个人不得以任何形式使用（包括但不限于通过纸媒体、网络、光盘等介质转载、张贴、汇集、出版）该作品。

特此声明。

《大众健康》杂志社

46 急诊室的故事——难忘2011的第一场雪
冬末春初的早晨，下了一夜雪，整个城市，银装素裹，这是北京今年的第一场雪，人们可谓是盼望已久，多数人因为这场雪而变得心情愉快。但在医院急诊科……

48 看图识病——中风可以预防
中风原因有二：一是脑血管破裂，二是血栓，后者更为常见。若不及时治疗，脑细胞会迅速死亡，结果会导致严重残疾或死亡。

52 百姓药房 高血压服药九大误区
控制高血压一个重要手段是在家中自行服药。虽然有医嘱，但患者总是因为各种原因产生很多用药的误区，轻者达不到最佳治疗效果，重者贻误病情，甚至危及生命。

54 超市自选药 方便欠安全
随着大型购物超市遍地开花，医药品超市也随之兴起。然而任何事物都有两面性，入市自选药也不全是好事。

55 复方制剂感冒药成分大公开
中医·养生

56 历史博物馆——百年风雨老药铺
在中国神秘而辽阔的土地上，生长着无数有治病保健功效的药材。古代的医生就是利用这得天独厚的条件，为百姓治病疗疾的。一开始，他们行医多居无定所，每到一地，多是自己采药、制药、备药，医药不分。后来，随着游医的定居，药铺便应运而生。

61 经典名中药——百合
百合，一种状如喇叭形的洁白芳馨的花朵。她不仅是美丽的花朵，还是甜美的食品，又是有益的中药。

62 中药材并非“越陈越好”
现在的西药或中成药包装上都明确注明了有效期。消费者一看便知药物是否过期。但从药店购买的中药材或中药饮片一般都很少注明有效期。那么，这些中药材或中药饮片是否可以无限期使用呢？消费者该如何避免使用过期中药材呢？

63 春天饮食多甘少酸
在甘味食物中，首推山药和大枣。

64 别样“伟哥”别样功
黄秋葵别名羊角豆，在印度、欧洲等地又名“女人指”，美、英、法、日等国都把它列入新世纪最佳绿色食品名录之中；美国人还给了它一个更容易被记住的名字——“植物伟哥”；日本人称之为“绿色人参”；它还被许多国家定为运动员的首选蔬菜，可见其是一种具有较高营养价值的新型保健蔬菜。

67 医界高手 “我很反对一生病就用药”
他从小有两个梦想，做一名救死扶伤的白衣战士，抑或做一位教书育人的灵魂工程师。如今，已过半百之年的他却将两个职业融合在了一起，一边治病救人，一边授业解惑，为心血管临床研究做出了卓越的贡献。他就是杨杰孚，卫生部北京医院心内科主任兼科研处处长，主任医师、教授、博士生导师。

生活课堂 70 惬意的指数生活
如果您留意的话，在报纸、电视以及网站等众多媒体上经常会看到气象指数，比如：晨练指数、登山指数、洗车指数、紫外线指数、舒适度指数、穿衣指数、晾晒指数等等。那么，它们是怎么回事？表示什么意思？应该怎么使用它们呢？

74 最好用玻璃容器盛放调料
厨房是家里最重要的功能区，因为它是美食的发源地，主妇们多选择到超市购物，买回大包装生活用品、副食品等，再在家分装到相应的容器中，以便随需随用，尤其是厨房里的柴米油盐酱醋茶，更是如此。如此做法确实给我们的生活带来了便利，但是对健康有没有影响呢。比如从超市买回的大桶食用油，大多会被分装到塑料制成的小油壶或者饮料瓶里以便方便取用，这种容器安全吗？材质有什么要求吗？密封性能有要求吗？什么样的最好呢？

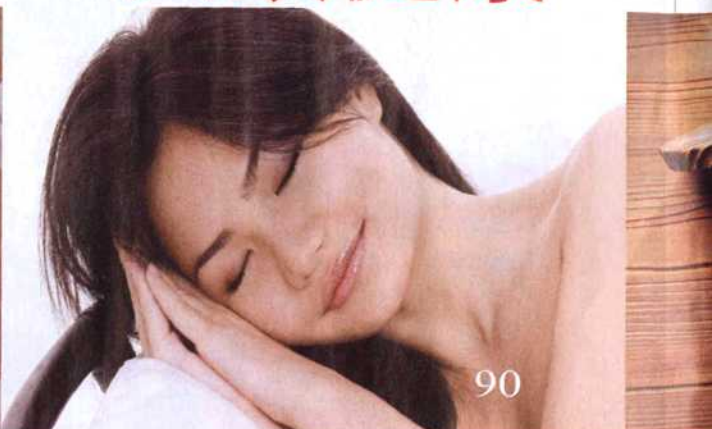
75 3姐妹“贱”回健康手记
女人在年轻的时候，大多自以为身体好，资本雄厚，而无视健康。所以，忙工作，忙家庭，忙泡吧，忙熬夜，等到年纪大了，才知道该“储蓄健康”了，然而，健康一旦“当”出去，贱回来谈何容易！

大众健康



82

88



90

78 易地就医 医保全攻略

王女士的儿子在美国上学，家里就剩她和丈夫张先生过着二人世界。早就听说河南的云台山风景非常不错，离北京不是很远，3天就可来回，于是王女士和丈夫趁五一假期去了云台山路青旅游。云台山果真名不虚传，不愧为国家地质公园。正当王女士夫妻二人陶醉在青山碧水，云烟缭绕的美景中时，王女士突然腹部剧烈疼痛。起初她以为是因为天气热，喝凉水喝得，心想歇会就没事了。可是歇了一会之后，疼痛不但没有减轻，反而逐渐加剧。张先生赶紧找了一辆车，把王女士送到了焦作市人民医院。

81 解读“苹果中毒”

苹果公司2011年2月15日发布《2010年供应商责任报告》，令两年前的苏州联建科技“正己烷中毒”事件再度浮出水面，并受到广泛关注。

82 法律·婚姻——哪些孩子易被拐？

心理月刊

84 相亲必修课——遭遇被迫相亲

更多的可能性，等于更多的封闭。由于网络的发达，人们知道自己有办法了解到更多的知识，所以反而不去钻研了。交际方法的增加，让人们更容易认识和联系彼此，所以反而变得懒惰或无法深入了。相亲，在繁忙且看似发达的通讯网络下，反而成为了最主流的交友途径。

班对儿、办公室恋情，相亲成为了三位“大咖”月老。

但是，在相亲过程中，我们存在着许多误区，并且还有许多好用的“小技巧”没有被我们所了解。如果你相过亲，正在相亲，准备相亲，或者你身边的人遭遇过相亲，都欢迎来看看这些有趣的现象和知识。

86 雷明专栏——如今的女人爱“做主”

“拜托！我的眼睛都酸死了，咱就随便停下来看看哪个台不就好了？”这是Kevin经常在心里唠叨的一句话。只不过，当妻子Debbie兴致昂然地选择电视节目时，他纵有天大的胆子也不敢说出来。因为Debbie的回答永远是那一句：“又没让你动手，等着看现成的吧！”

88 孩子不爱上学怎么办？

有这样一些让家长犯愁的“怪孩子”，年龄在5~15岁之间，

突然就拒绝上学，呆在家里1个月以上，你只要一跟他们提上学，或者送他们到学校，他们就开始局促不安。

89 有趣的心理词条

公共距离、群体凝聚力、优越忧虑等。

90 《熟睡》让人睡熟的奥秘何在？

当今社会由于生活节奏加快，工作压力增大等原因导致失眠的人越来越多。面对如此巨大的需求量，市场上针对改善睡眠质量推出的保健品、保健用具等层出不穷。随着电子产品在人们的日常生活中应用得越来越广泛，利用电子产品来改善睡眠质量成为一个新热点。其中最具有代表性的就是近来在苹果应用商店里销售十分火爆的一款软件《熟睡》。

《熟睡》是由专注在脑波研究与开发领域的LaluzAPP公司推出的重点脑波应用成果，目前号称在iphone上排名第一，其火爆程度可见一斑。

92 出国留学的两个极端心理

许多父母不惜掷巨资为子女铺设海外求学道路，然而不少父母却忽略了金钱以外的许多因素，比如，孩子是否能承受“万里留学”的心理压力？出国前，家长和孩子又要做哪些心理准备？对此，我们请专家做相关的解读——

吃出健美

93 别图便宜买回“临界食品”

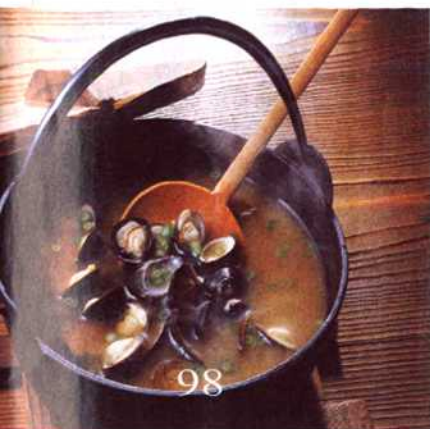
当我们到商场或超市购物时，常常看到有特价食品的促销活动，这种特价食品实际上是即将到保质期的食品，人们把它叫做“临界食品”。这种食品的促销活动名目繁多，有直接打折的，有捆绑的（新鲜的和临界的困在一起或困一个非食品类物质），有买多少送多少的，有在货架上混放的……而且，“特价食品”的位置特别醒目。无论货架期时间的长短，只要快到保质期，商家都会大打促销活动力度，尽快售出。而消费者并不知道这种食品的危害，买回去存着，慢慢吃。

94 “专家指导”吃苹果

在众多的水果之中，苹果可以说是最常见的，且价格相对便宜，营养价值很高的水果。那么，到底怎么个吃法更卫生，更营养呢？

95 “坏”食物有“好”搭档

有好多食物是所谓的“坏食物”，吃多了对我们的身体健康确



实不利，比如烧烤、油炸食品等，但有些人又总是管不住自己的嘴，为了饱嘴福，往往就忽略健康了。那有没有既满足了口福，又不会对健康带来太多伤害的饮食搭配呢？本文这些最佳拍档组合就能帮你在大快朵颐的同时降低对健康的过多危害。

96 自己动手 熬锅“高汤”

俗话说，唱戏的腔，厨师的汤，可见高汤在烹调里的重要性。高汤高汤，从何而来？厨师这一行有吊汤的说法，说明高汤是需要下功夫才能得来的。

一般来说，高汤分清汤和奶汤。清汤清澈透明，讲究一个鲜；奶汤味道醇厚，讲究一个香。

97 浓汤宝，不是浓缩的宝贝

为严肃起见，我搜索了一下浓汤宝的配料。以鸡汤浓汤宝为例，标注的成分是：水、食用盐、鸡油、鸡肉粉、白砂糖、食品添加剂（增味剂、食用香精、增稠剂、酸度调节剂、姜黄）、麦芽糊精、生姜粉。详细比例不得而知。

别的不说，这里面和鸡有关的两样东西，鸡油和鸡肉粉，究竟是否存在，我表示质疑。

99 那一滴“谜”香

近来，多家媒体报道“一滴香”在火锅店、麻辣烫、煲汤店广泛食用，滴入“一滴香”，清水就能变成高汤，还有媒体称，人若长期食用“一滴香”将危害肝脏。这个被媒体和公众视为有毒化工原料的“一滴香”，2011年3月初被卫生部“正名”，卫生部介绍，经质检总局、国家药监局等多部门调查发现，“一滴香”、“火锅飘香剂”等产品属咸味食品香精，如按照标准使用对人体是无害的。今天我们请专家再来具体给我们解开心中的惑——

101 你不爽，八成吃得有问题

妈咪宝贝

103 育儿公园

引导孩子玩游戏，春天，带着孩子放风筝，别让抱怨迷了孩子的眼等。

104 测骨龄不是知身高的惟一指标

多多上幼儿园了，妈妈发现她几乎是班上个头最矮的小朋友，有点担心，多多姑姑的儿子上初中，是学校篮球队的成员，14岁的孩子都快一米八了，多多妈妈听多多姑姑说，学校给篮球

队的孩子测过骨龄，说自己的儿子能长到一米九呢，多多妈妈不禁好奇，测骨龄是怎么回事？

106 计划免疫七问

今年的4月25日是第25届全国儿童预防接种宣传日，预防接种是控制传染病最经济、有效的手段，我国自实施免疫规划以来，共减少麻疹、百日咳、白喉、脊髓灰质炎、结核、破伤风等6种疾病的发病人数约3亿人次，减少相关死亡400万人。国家免疫规划对保障人民身体健康，减少孩子因患病带来的痛苦和家庭经济负担，起到了无法估量的作用。

107 婴幼儿必不可少的疫苗

让我们一起来了解一下国外的疫苗接种情况。

108 自费疫苗适合谁？

我国适龄儿童所接种的疫苗多数为国家提供的免费疫苗，称为计划免疫，目前，计划免疫疫苗的种类仍在增加。同时，我国也提供自费并且自愿接种的疫苗，称为计划外预防接种疫苗。家长在接种免费疫苗时都比较积极主动，可一遇到自费疫苗就有点迷惑，“到底打还是不打？值不值得打？”

110 防辐射服：款式影响作用

运动·美容

111 要不要吃减肥药？

“20天最多狂减15斤，100%绿色果蔬成份，排出全身毒素……”如今，在这个追求身材凹凸有致的年代，许多女人的心里，减肥的欲望热得发烫，往往听信各种广告的“忽悠”，那么，究竟世间有无减肥“圣药”？

112 别急！产后减重慢慢来

产后肥胖，是无数新妈妈伤心又无奈的话题。怀孕、生产、哺乳，带孩子等一系列“本职工作”折腾下来，怕是再健美的体魄也会有点“风吹草动”，虽然很多人会说“都当妈妈了，胖一点是正常的”，但是随着孩子一天天的长大，看到镜中那玲珑不再的腰身，当初那种“只要孩子好，我什么都要多吃”的“豪言壮语”慢慢退却，留下的却是摸着自己27号牛仔褲的那种淡淡的忧、淡淡的伤，“唉……”

116 颈，被忽略的“第二张脸”

颈部很容易产生皱纹，颈部肌肤的弹性差，皮下脂肪层薄，肌肤容易失去张力，导致松弛而产生皱纹。

大众健康

119



专栏

118 警惕果糖

就像脂肪有好坏之分一样，糖也有好坏之分。越来越多的证据表明，过量的果糖有害健康。

水果一直被誉健康食品，不少人干脆用水果代替饭菜，每天只吃水果度日，以为这样做既能减肥又能健康。可是，大量事实证明，靠这个办法来减肥是很不靠谱的。水果含糖量高，又比大米白面好吃，一不小心就会吃多了，反而会更胖。那么，如果一个人毅力超强，严格控制水果的食量，每天消耗多少卡路里就补充多少卡路里的水果，是不是就没问题了呢？答案也是否定的，原因就是水果中的果糖。

120 “一夜白头”有可能吗？

“白发三千丈，缘愁似个长。”我国自古以来就有忧愁能让人头发变白的说法，据称甚至还有人一夜之间愁白了满头青丝。最著名的有伍子胥一夜白头过关的故事，说的是春秋时期，伍子胥的父亲和兄长被楚平王所杀，只有他逃了出来，楚平王叫人画了伍子胥的像，挂在楚国各地的城门口悬赏捉拿，伍子胥逃到吴楚两国交界的昭关，那里盘查很紧，伍子胥过不去，满怀忧愁，一夜之间头发全白，面貌变了，才被他们混出去。

122 名人的人生败笔

性学内参

124 不穿高跟鞋 女人味不够

从古代到近代，从三寸金莲到高跟鞋，女人的脚总是成为男性关注的焦点，在这个商品化和传媒轰炸的年代，高跟鞋更是成为女性追求时尚、表现美丽性感的阵地。

126 无性的滋味你不懂

在人类进入新千年的时候，由于深层复杂的原因和现代生活的压力，人们的人生观、经济观、家庭观和道德观呈多元化自由发展，加之现代夫妻的性观念受传统与前卫的矛盾冲击，影响，必然使其情爱与性爱产生诸多矛盾和变异，于是许多夫妻便采取中庸之道，彼此并不劳燕分飞，各奔前程，而是在同一个红顶屋下，或体贴恩爱，或亲密无间，或形同陌路地过着“无性夫妻”的生活。

128 外伤后ED先做医学鉴定

封面摄影 刘畅

创刊 1985年
出版 每月1日
主办 健康报社

主管 中华人民共和国卫生部
地址 北京东直门外小街甲6号
邮编 100027

杂志社

主编 周冰
编辑部 (010)64672431 总机 (010)64620055
主任 刘平 64621531 邮箱 liuxiping@163.com
编辑 王俊聪 64621355 邮箱 wangjuncongcong@163.com
编辑 张士国 64621525 邮箱 ytxiaobei@163.com
编辑 胡鸿宇 64621772 邮箱 huhongyu2000@126.com
编辑 栾兆琳 64621101 邮箱 luanzhaolin@126.com

美术设计 刘平 流程组版 张士国
发行 健康报社发行处(010)64622182
广告 健康报社广告部(010)64622180, 64621619
印刷 北京盛通印刷股份有限公司
总发行处 北京市报刊发行局
邮发代号 2-234
ISSN 1002-574X
CN 11-1023/R

国外发行 中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)
国外代号 M1017
广告许可证 京西工商广字082号

本刊顾问(排名不分先后)

胡亚美 儿科疾病专家	杨云生 消化科专家
曲绵域 运动医学专家	吴清玉 心外科专家
吴咸中 中西医结合专家	侯树勋 骨科专家
严仁英 妇产科专家	李汉忠 泌尿外科专家
金大勋 营养学专家	秦泗河 矫形外科专家
翁心植 内科专家	万远廉 外科专家
夏镇夷 精神病专家	李勇杰 神经外科专家
陶国泰 儿童心理专家	王俊 胸外科专家
陆道培 血液病专家	周跃华 眼屈光专家
洪昭光 心内科专家	段炼 神经外科专家
胡大一 心血管病专家	纪小龙 肿瘤病理专家
曾昭耆 心内科专家	李兆申 消化内科专家
张福泉 放射治疗专家	吴中学 神经介入专家
张晓鹏 医学影像专家	张健群 心外科专家
顾承雄 心脏外科专家	谢培英 眼科专家
杨秉辉 心内科专家	樊东升 神经内科专家
沙成 神经外科专家	白春学 呼吸内科专家
胡文立 神经内科专家	修典荣 外科专家
王少石 神经内科专家	孟庆义 急救内科专家
于长海 胸外科专家	秦永文 心内科专家
乔江春 外科专家	王立祥 急救医学专家
陈敬华 超声医学专家	付小兵 创伤外科专家
李安民 神经外科专家	汪涛 肾内科专家
于丹 法律顾问	李龙 小儿外科专家
	王维林 小儿外科专家