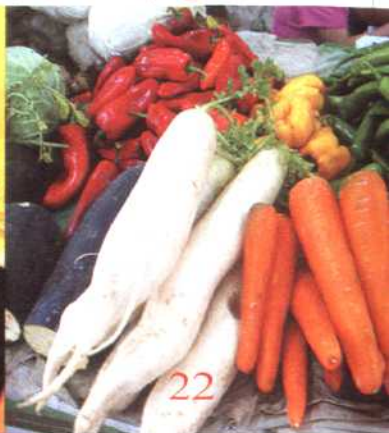


大众健康



7 每月杂谈

淡定是一味药

8 读者茶座

父亲是榜样
急

主宰自己的情绪
老公的口哨声
我给老妈买MP3
古人避暑有妙招
“赶场者”
至少我努力过

12 天下资讯

核电站事故可能引发日本男婴出生高潮等

核心月读

16 酒干倘卖无?

早在远古的时代,无论是沙场出征之前,还是凯旋而归之时,豪情痛饮,都少不了相聚举杯。酒文化,在中国有着无比丰富的意义。红酒、白酒、黄酒、啤酒……酒桌上的讲究可是不少。但归根结底,酒,所有的酒,主要成分就是乙醇,俗称的酒精。

18 酒令智昏 酒驾致祸

醉驾入刑,我国刑法正式规定,醉酒驾驶将被判定为危险驾驶罪。驾驶人将被追究刑事责任,醉酒驾驶者将面临最高半年拘役的处罚,这一规定已于2011年5月1日开始实施。那么,令人迷恋的杯中酒是怎么样使人“酒令智昏”,从而铸成车毁人亡的大错的呢?为什么它会有如此大的破坏力呢?

健康热点

22 如今还能吃什么?

已经退休在家的李老师,现在每天最愁的就是买菜问题。“这也有问题,那也有问题,真是不知道什么东西才安全?”以往在菜市场如鱼得水的李老师,现在面对琳琅满目的鱼肉蛋菜,常常犹豫,不敢出手……

24 塑化剂毒性超三聚氰胺20倍

生殖毒性最甚 7条行动预防

这一次,我们是从食品中认识塑化剂的,其实日常生活中塑化剂几乎无所不在。比如包装中的食品袋,保鲜膜;化妆品中的发胶,口红,指甲油,乳液;日用品中的一次性塑料水杯,塑料手套,雨衣,鞋类,皮革类仿制品,浴室窗帘;以及清洁用品,医疗仪器,儿童玩具等等。另外,我们须臾不可缺少的水,空气以及土壤中都有DEHP,可以这样说,要想完全避开塑化剂几乎是不可能的。

28 远离塑化剂 8项要注意

在目前的情况下,对于消费者而言,如何远离塑化剂危害,专家介绍的重点都很重要。

30 拨开手机致癌疑云

近日,世界卫生组织下属的国际癌症研究中心发表声明,认为长期、高强度使用手机和其他无线通信设备可能增加患癌症几率,“可能导致”罹患神经胶质瘤。目前该机构已经将手机连同铅,汽车尾气和氟仿一起列入“致癌性危害物”,这一论断再度引发了人们对“手机是否致癌”问题的关注。

前列腺疾病专辑

生命·科技

32 前列腺——必须说的隐私

必须说的对前列腺认识的9个误区

手术揭秘

37 不开刀治前列腺增生

冯老,今年78岁了,十几年前,他就开始出现排尿困难,这种症状逐渐加重,直到出现使劲尿也尿不出几滴,他才去看了医生,医生诊断为前列腺增生症,开始服用药物治疗,效果还好。近一年来,由于前列腺增生反复尿潴留,经过药物治疗仍然不能自行排尿,需要留置尿管引流尿液,令他极度痛苦。

求医向导

39 专家门诊——警惕前列腺癌看这里

前列腺癌是中老年男性泌尿生殖系统常见恶性肿瘤,尽管在我



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，任何单位和个人都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、结集、出版）该作品。

特此声明。

《大众健康》杂志社

国发病率较欧美各国低，但近10年来有明显上升的趋势。

42 专家门诊

日光性皮炎：所有人都可能发生

降糖别忘护心

小心蚊子传播登革热

教您识别甲状腺疾病

高温渐起 尿路感染来袭

50 患者点题

脉压差多少合适？

53 学看化验单

心肌缺血、缺血修饰蛋白骤升

54 看图识病

对抗白血病

57 医生手记

别违背医学规律

58 急诊室故事——胃食管反流 胸痛似心梗

百姓药房

60 反流性食管炎 药疗全解析

顾名思义，反流指逆其道而行。正常情况下，胃液应该过幽门下十二指肠，然而因各种原因，却冲过贲门流向食管，甚至到达口腔，走上了和正常完全相反的方向。

62 应用止泻药的四个原则

夏季是腹泻性疾病的高发季节，止泻剂作用各有不同，要做到正确使用止泻剂，一定要注意四个原则。

63 如何理解“肾功能不全者慎用”

药品的说明书上常写着这么一句话：“肾功能不全者慎用”，肝、肾等器官在药物代谢过程中担当着“重任”，极易受到药物的损害，如果不当用药，甚至可能会产生比不用药还严重的后果。

64 选对时间用好药

中医·养生

65 历史博物馆——

松下问童子 言师采药去

“松下问童子，言师采药去，只在此山中，云深不知处”。这

是著名唐代诗人贾岛的诗《寻隐者不遇》，将这句诗洋洋洒洒地用行草书写在药罐上是再合适不过了，诗中隐者以采药为生，济世活人，隐逸云山，远离喧嚣浮躁的闹市，与青松为伴，与童子相依。

68 五穴按摩助养心

夏天气温高，空气都热烘烘的，暖气流在天地之间快速流动，空气对流加快散热，因为人在自然界生存，自然得适应这天地之气的运转，表现为体表的血管舒张以散热：皮肤毛孔扩张，使人出汗来散热等。

70 24小时 哪根“经”值班？

很多人把健康问题的解决寄托到保健品身上，为了健康，不惜代价，但是，却忽略了生活中最简便易行的方法，看看人体24小时谁值班，让你在对的时间做对的事，轻轻松松搞定健康。

72 经典名中药——

清幽素雅道薄荷

在夏日的傍晚，我爱在房后的绿地上散步，每次散步的时候，总忘不了看那一丛丛鲜绿油亮的薄荷，它那清幽素雅的芳姿，沁人心脾的清香，令我感到暑热顿消，神清气爽。

医界高手

73 初显大师风范的李淳德

自从李淳德主任承担了民政部“明日工程”的工作以来，已完成数十例儿童脊柱侧弯的矫形手术，其中包括一些重度畸形的矫形。在这样一次次高难度的诊治中，李淳德主任在不断践行自己的梦想，让脊柱侧弯的孩子能够重拾生活的信心，让这些残缺的美丽能够更加完美的绽放。

生活课堂

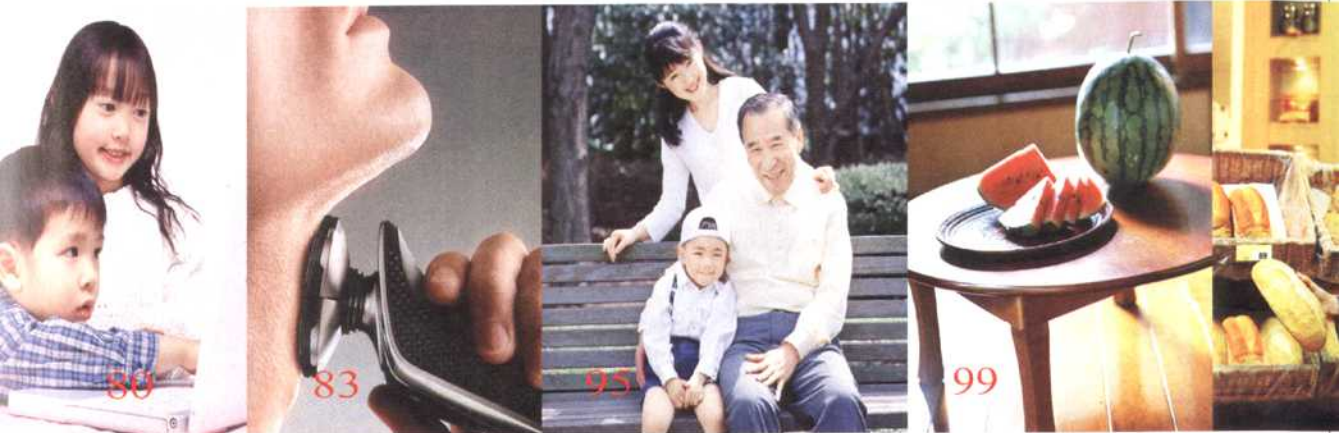
76 夏天强行止汗不合理

酷暑天儿闷热难受，有人动不动就是一身汗，市面上有一种止汗剂，不知能不能用？效果又怎样？

77 桶装水：建议开封后一周内用完

桶装水因其具有方便易取，便于制冷制热，干净卫生等特性赢得了不少家庭和单位的青睐，虽然说夏季的到来加热了桶装水

大众健康



市场，但随之而来的安全隐患也不可忽视。

即使是质量很好的桶装水，开封后长时间放置也会滋生细菌，所以建议开封后一周内用完。尤其是在炎热的夏季，温度较高更容易导致细菌的快速繁殖，所以更应注意及时饮用。

78 我医保存折里的钱是哪来的？

刘大姐所在的单位以前是北京的一家事业单位，属于公费医疗，2010年7月转企改制为企业，开始缴纳医疗保险。刘大姐的工资条上每月都有一项“医疗保险”，每月扣103元。她不知道怎么回事，就问单位的人事部门，答复是，这项为每月扣的医疗保险费，刘大姐以为每个人都一样，就没多说。可是问了几个同事，大家扣的都不一样，而且去年和今年每月扣的还不一样，去年刘大姐每月扣99元，今年4月起每月扣103元。

80 身边小家电 辐射“明细单”

随着社会发展和科技进步，各式各样的家用电器进入寻常百姓家，这些电器给人们生活带来便利的同时，也编织了一张张无形的电磁波网，带来不同程度的电磁污染，影响人体健康。但是，人们对于日常电器的电磁辐射产生、危害及防护的认识仍然模糊。因此，了解日常生活中的各种电器所带来的电磁辐射污染，掌握一些防护方法对自我健康的保护十分必要。

84 法律·健康——患者的权利VS医生的义务

心理月刊

86 为什么不能快乐学习

学习和快乐是不可调和的一对矛盾吗？快乐和学习不能和谐共存吗？孔子《论语》一开篇，就是“乐学”的教育精神，这是几千年传下来的常识，居然被现在的“教育”搞得面目全非。

88 强迫症，走出4种心理误区

前段时间，英国球星贝克汉姆向媒体披露，自己患有“强迫症”，他对居住环境的要求很高，如果酒店房间里的东西没有摆放好，他一定要亲自动手把它们整理整齐。他家里物品务必要达到“完美”的效果：所有物体必须排成直线，而且最好是成双成对，他的衣橱里有30对一模一样的内裤，衬衫也必须根据颜色顺次排开，家里的三个冰箱分别摆放食品、饮料和沙拉，连辣妹维多利亚也抱怨不迭，家里的沙发必须摆得整整齐齐，如果饮料的数目不成对，小贝会扔掉一瓶以保证对称。

89 有趣的心理词条

闪光灯记忆：当对某件事的记忆是如此的深刻，以至于个体不论何时都能生动地回忆它，犹如这个记忆被永久地呈现在屏幕上一样的时候，我们就把这种记忆叫做“闪光灯记忆”，也就是我们在各种文学作品中都不难见到的：“那一刻，这个场景被永远地铭刻在了我心中。”

90 雷明专栏——“购物狂”也分三六九

“生活人人都有压力，有压力有点不正常是正常的事情。”但如果这种不正常，已经严重影响了你的生活，让你不光是月光公主，还升级为背着沉重的债务壳依旧止不住购物的超级购物狂，那么也许你就需要看心理医生了！

92 坐公交车转圈的老两口

每天上午8点，家住洪山桥附近的李依伯都会和老伴坐上公交车，从起点站坐到终点站，不是为了办事，只是因为两位老人呆在家里实在闷得慌，在福州又没朋友，只好出来坐车解闷。像李依伯这样的情况并非少数，空巢老人由于没有亲朋好友在身边，为了找精神寄托，常坐着公交车来回转圈。

吃出健美

96 瓜果“被膨大” 你我“被疑惑”

最近发生在江苏省的西瓜“爆炸”事件，让一直隐匿在西瓜种植背后的膨大剂进入人们视野。其实，除了西瓜之外，膨大剂已在葡萄、猕猴桃、草莓、圣女果、香瓜等多种水果种植中被广泛使用。尽管有专家指出膨大剂是经过国家批准的植物生长调节剂，长期的使用实践证明其对人体无害，但更多的消费者还是不放心，不少人质疑膨大剂是否存在滥用风险？化学催熟的瓜果真的对人体无害？

98 今夏如何吃西瓜

夏天是西瓜丰收的季节，也是品尝西瓜、大饱口福的好季节，正当人们准备大快朵颐之时，却发生了“膨大剂西瓜”事件，不正当使用膨大剂，使一些瓜农蒙受了损失，没有使用膨大剂的瓜农，在极力宣称自己的清白，一些专家信誓旦旦地保证膨大剂对人体没有危害，另一些专家极力反对使用膨大剂，众说纷纭，使消费者莫衷一是，看起来，今年夏天吃西瓜，需要有



点专业知识，以便吃到优质的西瓜。

100 添加剂食物 因人而异

添加剂是为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入的化学合成或天然物质，目前我国商品分类中的食品添加剂种类共有35类，包括增味剂、消泡剂、膨松剂、着色剂、防腐剂等。含添加剂的食品达万种以上，其中，《食品添加剂使用标准》和卫生部公告允许使用的食品添加剂分为23类，共2400多种。制定了国家或行业质量标准的有364种。

102 我们欢迎好脂肪

不要因为怕长胖就试图把所有的脂肪都“拒之体外”，相反，适当地摄入“好”脂肪，坚持拒绝“坏”脂肪，才能达到瘦并健康的好状态。

104 中药零食 为何“抢口”

没事就吃阿胶枣，减肥用龟苓膏代替晚餐，想喝水就来杯凉茶……随着大家对保健养生的关注，买中药类零食也成为大家追捧的时尚方式。不少人都认为，中药类零食也是“食补”的一种，比零食健康，比中药稳妥，可是每天吃着这些中药类零食，就真的对身体好，甚至可以达到很好的补血、清火等作用吗？为此，医学专家认为，中药零食也不宜多“补”。

妈咪宝贝

106 “3岁看大” 有科学依据

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话并非空谈。在孩子成长的过程中，3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。研究显示，人的性格在童年的早期就能形成，从六七岁孩子身上可以预测出他成年后的一些行为。

108 夏季育儿“三字经”

夏天到了，妈妈们着急的是，宝宝们在夏季出现食欲减退等种种不适。其实，夏季喂养宝宝还是有章可循的，我们介绍了“三字真言”，只要你照此办理，孩子就能安然度夏。

110 带孩子高效看病的窍门

家长带孩子看病，总盼着能早点排到，更希望医生能多听自己讲讲孩子的病情。而科室就诊时间有限，大夫们最希望家长能在有限的时间内提供足够的有效信息来帮助他（她）诊断病情。如何在短时间内向医生传达有效的内容，避免重复无效的

信息呢？

111 育儿公园

暗示是把双刃剑
教女儿学会感恩

112 阳光宝宝 防晒攻略

夏季的紫外线较强，如果户外活动时防护不当，很可能会伤及孩子们娇嫩的皮肤。北京儿童医院皮肤科徐子刚主任认为，家长们一定要充分认识到夏季儿童防晒的重要性，才可以保证宝宝们安全地度过夏日好时光。

运动·美容

114 走出好睡眠

夏季的炎热并不因夜晚的到来而改变。很多睡眠不错的朋友都因为炎热而难以入睡，更何况那些本来就有点睡眠障碍的朋友，怎么办呢？

其实，睡前的小运动可以有效地改善睡眠质量。

116 等待中的小运动

我们每天都有不得已的等待时间，其实，在“漫长”的等待中，我们可以做一些健美运动来充实，利用时光，既可以排除负面情绪，又可放松身体。

117 吸脂不等于减轻体重

多种减肥药的叫停，运动减肥的辛苦，节食减肥的饥饿难耐，让越来越多的肥胖人士选择了轻松瘦身却又不反弹的吸脂减肥。然而我要提醒大家的是，虽然吸脂减肥是一种健康的瘦身方法，但并不是所有人都适合做的，很多人对吸脂手术的认识存在诸多误区。

118 吸脂瘦身 皮下脂肪先自检

谁不希望拥有“天使面孔，魔鬼身材”？但是，上帝的宠儿毕竟少而又少，爱美的女性总会有这样或那样的遗憾。幸而，我们所处的时代给了我们更大的选择空间，瘦身也不再是太大的难题了。人体是否肥胖可根据体重标准，皮下脂肪厚度进行判断。超过标准体重20%~30%为轻度肥胖；超过30%~50%为中度肥胖；超过50%以上的为重度肥胖。皮下脂肪的厚度可通过捏捏法获得，即用拇指、食指相距3厘米左右，捏起腹部、臀部的皮肤，其厚度大致为脂肪的厚度，超过2~5厘米为肥胖。

大众健康



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
主任 刘平 64621531
编辑 王俊聪 64621355
编辑 张士国 64621525
编辑 胡鸿宇 64621772
编辑 栾兆琳 64621101
美术设计 刘平

总机 (010)64620055
邮箱 liuxiping@163.com
邮箱 wangjuncongcong@163.com
邮箱 ytxiaobei@163.com
邮箱 huhongyu2000@128.com
邮箱 luanzhaolin@126.com

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
吴成中 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
曾昭晔 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
陈敏华 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
那彦群 泌尿外科专家	杨杰孚 心内科专家
	李龙 小儿外科专家
	王维林 小儿外科专家
	张鸿祺 神经外科专家

于丹 法律顾问

专栏

120 科学家比蚊子更聪明

蚊子不但可以闻出人呼出的二氧化碳的味道,甚至还能闻出脚的味道,但科学家比蚊子更聪明,他们已经发现了蚊子嗅觉细胞的秘密,正在试图根据这些秘密研制新型驱蚊剂。

122 退烧药是怎么发现的

我曾经和一位名老中医的儿子,在电视上就如何验证药物的疗效做过辩论,据他说,他家祖传的绝招是治疗“不明高热”:“有不明高热的病人送到我家来,包你第二天就退烧。”中医并不知道发烧的真正原因,对他们来说发烧都属于“不明高热”,事实上,发烧本身并不是病,而是生病的症状,发烧都是有原因的,最常见的原因是病菌、病毒感染,在病原体入侵时,体温升高能加速某些免疫反应,反而有助于身体的康复。

124 贝勃定律

一位博友在其博客里记录了这样一件事:周末,她和男友去逛街,手机被偷了,发现手机丢了之后,她马上用男友的手机拨打自己的手机,居然通了,对方摁断了电话,然后用公用电话打过来,语重心长地说:“你也太不小心了,像你这样粗心大意,丢手机是迟早的事,就算我不偷,肯定也会被别人偷,手机以后不要放在背囊里,一定要记住了。”……

性学内参

126 丈夫性疲劳 你须有行动

我和我老公结婚已经三年了,女儿1岁半,我们认识没多久就发生了关系,然后结婚,属于闪电式婚姻,结婚前两年还好,到了第三年,我们的生活基本在争吵中度过,因为我们都看不到对方的优点,同时对我来说,在这个家我也感觉不到谁在真正关心我,每当吵架的时候,他父母都不会理我们,随便我们怎么吵,现在,连他妹妹也站在他那边了……

127 男人五个关键期

“性”是男人们最关心又最容易忽视的话题之一,当他们在性生活中“磕磕绊绊”,直至与之渐行渐远时,才反应过来:性功能并不是一台能保证随时运转良好的发动机,它也需要保健与呵护,尤其是在5个关键时期。

封面摄影 刘畅