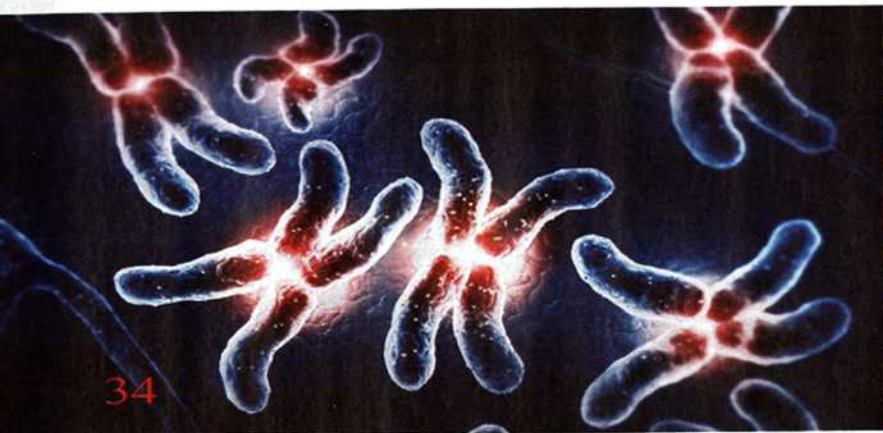


# 大众健康



## 7 每月杂谈

每个人都可以成功

## 8 读者茶座

储蓄健康  
诚信证据  
阁楼上的春天  
感受幸福  
全员皆网购  
好心情“堵”不住  
秘诀是真爱  
老妈抵涨

## 12 天下资讯

想怀孕勤刷牙等

## 核心月读

### 16 息肉一定要摘除!

发现有息肉一定要摘除。如果有息肉不摘除掉，任它长下去，终究会有一天长成癌。几乎所有的大肠癌，都是从息肉发展而来的，只是时间长短而已。如果肠镜下看到的肠道里面光溜溜的，很鲜嫩，起码十年内你不用担心，因为息肉不会一年、两年就长出来，并变成癌的，这中间的发展时间，基本上要十年左右。

## 健康热点

### 18 “最安全”电梯不安全 遭遇意外“七知道”

刚刚过去的一段时间，一向被视为“最安全交通工具”的电梯频现事故，“问题电梯”以百度综合搜索超过200万个词条的热度成为“网络热词”，频频出现在人们的视线中，社会上甚至将其作为“凶器”的代名词。

### 22 话说马悦凌的“三大法宝”

据报道，一度被称为“养生教母”的畅销书作者马悦凌，宣称用泥鳅、当归等可攻克世界级绝症，其“疗法”被医学专家驳斥无科学依据并存在危险，而并无医师资质的马悦凌本人更是

涉嫌非法行医。马悦凌之所以受到大众的“追捧”，主要是由于其声称能够治愈世界三大疑难病症之一的“渐冻人”症，而她手中的“三大法宝”就是：当归注射液、活泥鳅和固元膏。但是，在广大患者纷纷尝试马悦凌提供的方法时，问题也一个接一个地出现了……

### 26 食品添加剂 安全须有度

提到“食品添加剂”，很多人都觉得如同洪水猛兽一般可怕。特别是近几年食品安全事故频发，似乎或多或少都与“添加”有关，人们便认为，向食品原料中添加其他东西，特别是人工合成的东西都是有害的，应该尽量避免。其实这种观点是片面且偏激的。

食品添加剂的作用主要在于防止食品腐败变质，改善食品的颜色、香、味，使之更受消费者欢迎，而且必须是“少量添加”，因此食品添加剂本身并没有“原罪”，可不必抵制它。因为只要深入了解大家就会发现，除了真正天然的食品外，添加剂在我们的饮食中几乎无处不在。有了它，我们的餐桌才会变得更加丰富。那么食品添加剂究竟有多少种，它们都起什么作用呢？

## 生命·科技

### 31 有人愿意“科学算命”吗？

据英国媒体报道，英国科学家发现一种新型的验血方法，通过它可以确定一个人的衰老速度，甚至还有可能评估出他们还能活多久。实际上，这种方法就是提取血液中的细胞，测试细胞中端粒的长度，由此来推断一个人的寿命有多长。因此，这种方法也被称为“科学算命”。

## 手术揭秘

### 35 子宫肌瘤：先手术还是先妊娠？

对于年轻未生育的子宫肌瘤患者，是先手术还是先妊娠，各存利弊。子宫肌瘤患者如果怀孕，一般对孕妇和胎儿均无明显危害，一般较小（小于5厘米）的肌瘤，无明显临床症状，可以先妊娠。对于较大（大于妊娠10周）的子宫肌瘤，易出现流产、早产或红色变性等并发症，可以考虑先行子宫肌瘤剔除术。

### 38 求医向导 专家门诊



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

- 女性特殊的高血压  
高度近视 眼疾根源  
脑瘫：理想治疗从6个月前开始  
阑尾炎？阑尾癌？  
求医就诊，不打无准备之仗  
生命最初的五分钟  
手脚“虫爬感”须防糖尿病  
几种肿瘤的靶向药物治疗
- 48 医生手记**  
看专家门诊像赶庙会
- 49 有问必答**  
关键词：老花眼；胃酸
- 50 学看化验单**  
体检中寻觅衰老指标
- 52 急诊室故事**  
今日畅饮“后悔”酒
- 53 看图识病**  
心脏病的危险信号

## 百姓药房

- 56 您会处理儿童皮外伤吗？**  
进入夏季，儿童穿着少，皮肤外露部位多，加上儿童活动多，几乎每个孩子都会在夏季发生皮肤损伤，尤其是膝盖和肘部，磕破是常有的事，此时，除非是磕破特别的严重，否则很少有家长会带孩子去医院排队，等好几个小时就为了擦伤后包扎一下。因此，很多家庭在家里都会有一个小药箱，常备很多种外用药物。本文中我们就为家长朋友做一些指导。
- 58 高血压用药不能太随意**  
高血压是中老年人常见病多发病，一旦确诊需长期服药治疗，但高血压并非不治之症，目前有多种降压药物，只要按医嘱服用就能把血压稳定在正常的水平，从而避免许多并发症的发生。但在治疗过程中有很多高血压患者用药太随意，而忽视了一些用药细节，不仅影响疗效，有些甚至可能导致严重后果。
- 59 类风湿关节炎首选非甾体类抗炎药**  
类风湿关节炎最好的治疗方法是：增加肢体活动和服用非甾体类抗炎药。

## 60 “药驾”危险，不可小觑

所谓“药驾”，就是指开车人服用了某些药物后驾车出行。由于这些药物常用易得，服用之后可能产生不同程度的不良反应，因而很容易酿成后患。

## 中医·养生

### 61 藿香正气水和风油精的新用途

藿香正气水和风油精，是大家再熟悉不过的夏季常用药品了，在闷热的夏季几乎家家必备。大家都知道，藿香正气水可以治疗夏季多发的中暑和呕吐、腹泻等症状，风油精可以缓解蚊虫叮咬的不适感。其实，这两种药品还有很多不为人知的用途。

### 62 历史博物馆——

#### “香汤沐浴”和“月粉妆梳”

人类对美的鉴赏和追求，与人类的历史一样悠久。考古学家在原始人类的遗址上，曾发现用来作装饰品的小石子、贝壳和用兽牙等制成的项链；远古的人们已知用“止水鉴容，流水沐浴”；商周时期甲骨文中即出现了“沐”、“浴”等文字。在公元一千多年前的文献中，就有了“香汤沐浴”和“月粉妆梳”的描述，这些都说明当时美容的开端。

### 66 经典名中药——祛病延年的龟龄集

世界上有150万种动物，包括天上飞的，水中游的，陆上跑的，请问，哪种动物的寿命最长？答曰：“龟”，民间有“千年王八万年龟”之说。这个说法有些夸张，据生物学记载，龟的自然寿命可以达到200余年，远远超过人类。

### 67 小妙方对付夏季小恙

本文给年轻的父母们提供几个应对孩子夏天小毛病的小妙方。

### 68 夏季贪凉 谨防伤暑

夏天经常待在房间里，面对空调和电扇，引发感冒的机会大一些，也就是更容易伤阴暑。

### 70 学做五脏养生操

## 医界高手

### 72 李康华：只要能给病人看病，足矣！

做的是平常人，行的是寻常事，不求惊天动地的壮举，只求

# 大众健康



76

85



94

勤勤恳恳地耕耘。李康华是中南大学湘雅医院大外科主任、骨科主任、博士生导师。在湘雅医院，熟悉他的人都叫他“师傅”，在他们眼里，李康华是一个可敬又可爱的医者、师者、长者。

## 生活课堂

### 76 瘦腿袜：没病不能穿

时下不少爱美的女士减肥也疯狂，连穿双袜子也要跟减肥挂上钩。那么，这种袜子是否有瘦腿功效？是否适合所有人穿着？

### 77 “清凉打扮”暗藏交通隐患

夏季，女性车祸事故就会明显增多。而造成这一现象的原因，常和女性一些夏季开车的“美丽细节”分不开。

### 78 入夏雷电多 避雷七不宜

据统计，全世界每年有3000多人被雷电击毙，受伤者难以计数。我国也是一个雷电灾害频发的国家。例如，山东临沂地区平均每年约有39人因雷击伤亡。湖南省溆浦县戈竹坪乡山背村是个罕见的雷区，近10多年来曾先后被雷电击死8人，击伤115人（其中重伤24人），还击伤耕牛5头，击死、击伤猪50余头，击死鸡、鸭、鹅等家禽450多只。村里变压器也先后5次被雷电击毁，房屋、树木、庄稼和田地被毁数十次，令人震惊。

### 80 如何使用社保卡

社保卡的使用是为了方便大家就医，实现“持卡就医，实时结算”，解决了原来手工报销周期长和占压个人资金的问题。所有退休人员和参保缴费的在职职工在定点医疗机构就医结算时，只需支付个人应承担的医疗费用就可以了。

### 82 打碎温度计是件很严重的事

在国外，打碎温度计是件很严重的事，要上报医院管理委员会。委员会还要专门拨一笔钱来处理这个“污染”。

### 84 法律·健康——家属拒绝尸检 无法明确责任

## 心理月刊

### 85 “剩女”为何难嫁

剩女难嫁作为群体现象出现，表明在社会变迁过程中，传统和现代的价值观念冲突，造成人们在认识上和选择上的失调。

### 86 你在为谁而活？

人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人。如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，成为它的奴隶。

### 88 雷明专栏——钱，是这么个东西

虽然每个人对钱都表现出不同程度的淡泊、渴求或嫉妒，但在表现和人的内心感受却是迥异。即便是一个人，其金钱观在不同的境遇下都各不一样。哪儿来的那么多必然性啊？

### 90 老年人究竟需要什么爱？

最近一组最新的流行病学调查发现，在我国，近四成的城市老年人存在抑郁情绪，并且年龄越大越严重。在我们关注育儿心理、婚姻情感等方面的同时，老年人的心理问题也不容忽视。

### 92 为什么你会充满愁苦与不乐

走在街头，留心一下人们的表情，你会发现，不少人是充满愁苦与不乐的。为什么我们不快乐？

## 吃出健美

### 94 啤酒+烧烤，绝配大排档？

也许是因为大排档这样的地方可以释放内心的压抑，可以在此大声喧哗，可以高调划拳，更可以喝得烂醉。啤酒+烧烤是大排档必点的两样，这样的搭配听起来很美，不过危害你可知道有多深？过足了嘴瘾，是否考虑到会得癌症？

### 97 保健品的“可替代食品”

晓庄准备回老家看望父母，想买些礼物，可是不知道该买什么。朋友推荐他去买深海鱼油，到了药店，他发现保健品品种多得人眼花缭乱，价格的悬殊更是令人咂舌……

### 98 “解毒”反季节蔬果有妙招

随着农业技术的不断进步，蔬菜水果丰富多彩，增加了早熟、晚熟、反季等品种，使得不少人对蔬菜水果的上市时间和时令性已经颇为模糊，想要准确地说出哪些是时令蔬果，哪些是反季节蔬果，似乎并不容易。

很多人已经在不知不觉中，习惯了按照自己的口味进行挑选，而不会太在意它们是否为时令蔬果。

### 100 “非油炸”也别多吃



### 101 抗性淀粉 多数人摄入不够

长期以来人们有一种误解，认为多吃含淀粉食物会导致肥胖，也是导致许多慢性疾患的重要原因。然而近年来，科研人员惊喜地发现情况并非如此。

### 102 巧食米饭 一举三得

大米，国人主食中的“霸主”，千百年来百吃不厌，何来如此大的魔力呢？奥秘很简单，因为它集营养、保健与食疗于一体。换言之，巧食米饭养生可一举三得，何乐不为呢？

### 妈咪宝贝

### 104 哪种防蚊措施最安全？

夏季被蚊子叮一下，虫子咬一口是在所难免的事情。很多人觉得不是什么大事，涂点花露水、风油精，痒几天也就好了。所以不少家长对孩子防蚊这件事情也就轻描淡写地过去了。可实际上，蚊子很可能会带来严重的疾病。比如乙脑就是由蚊子传播的。蚊子可能给孩子带来的疾病不只有乙脑一种，而孩子防蚊不同于成人，有不少禁忌。宝宝防蚊工作可谓一场持续一夏的战役。

### 107 不寻常的“餐桌教育”

英国人对家庭教育非常重视。年轻男女在结婚前到相关部门登记时，必须如实在结婚申请书上填写各自的学历。那种没有学历或学历不够的年轻人会被“叫停”！因为英国人认为：父母是孩子的第一任老师，没有受过良好教育或足够教育的父母是无法承担起教育下一代的重任的。

### 108 夏季并非吃得越多越好

成人的夏季食品显然不适合宝宝。如何在夏季关照家中宝宝的喂养呢？本文这些知识可能会对您有所帮助。

### 110 育儿公园

“狠心妈妈”治感冒  
最“有心”的“听者”  
孩子好动怎么办？

### 专栏

### 112 你会跑步吗？

如果我说：跑步是一项非常好的健身方式，相信大多数读者都不会反对。但其实这个概念的历史并不长，起码100年前的大多数中国人还没有养成跑步健身的习惯。事实上，跑步健身这个概念直到上世纪50年代才开始在全世界范围内流行开来。

### 114 甜蜜的谎言

什么是蜂蜜呢？这个问题似乎很简单，是蜜蜂采集花蜜酿造出来的甜味物质。蜜蜂把花蜜吸到它的第二个胃——“蜜胃”里面，在那里进行消化（让花蜜中的蔗糖大部分转化成果糖和葡萄糖），回到蜂巢吐出来，让水分蒸发，浓缩，这样，原来很稀的（含水分大约80%），容易腐败的花蜜就转变成了很浓的（水分少于20%），可长期保存的蜂蜜。

### 116 心甘情愿被利用

这个世界上，每个人都渴望别人做自己的知己，而大多数人却从没想过要做别人的知己。很多人常常想着别人该为自己做什么，而从没想过自己该为别人做些什么。他们常常把别人对自己的好当成天经地义，以为别人为自己所做的一切那都是理所应当，这样的人无疑是自私的，而自私的人是不可能真有朋友的。

### 运动美容

### 118 警惕运动中的异常信号

在虹桥新城某企业工作的陈怡婷每天下班后都会去健身房运动。选择这个时段运动，既避开了下班的交通高峰，又能避开晚餐，达到减肥的目的。运动的习惯刚开始不久，怡婷自然动力十足。可在运动时，她经常觉得头晕，尤其是在剧烈运动结束后洗澡时，偶尔还会有想吐，眼前发黑的感觉。每到这时，怡婷都不得不坐在一旁的凳子上休息，她觉得自己如果硬撑下去随时都有可能晕倒。

### 120 激光脱毛：温柔的破坏

炎热的夏天，缤纷多姿。不少女性有这样的困扰——换上轻薄的衣裳，展露自己姣好的身材和光洁的皮肤的同时，腋下和容易外露的部位总会有过多的毛发一览无余的暴露出来。而不当的体毛常常会给人带来肮脏不整洁的尴尬，于是，她们绞尽了脑汁想要彻底的去掉那些多余的毛发。可“小毛毛”总是春风吹又生，好不容易脱去的毛，很快就又长出来了。屡战屡败！

# 大众健康



## 122 生命在于“适度运动”

研究发现,经常运动的人与运动少的人比较,其冠心病的发病率低,与年龄相关的器官机能减退较慢,寿命较长;运动量越大其生理效应越好,但随着运动量的增加,发生损伤甚至猝死的风险也相应增加。

因此,应该进行科学运动,即用科学的方法指导人们进行有利于健康的运动,同时最大程度地降低由运动引起的不良事件,同时体育运动可产生良好的心理效应,促进心理健康。

## 124 燃脂瘦腰经验谈

只要把走路的速度再放快些,你就可以针对你的腹部脂肪多消耗近1/4的热量。最新的研究发现即使当锻炼者每周消耗相同热量的情况下,对于那些同样每周做2到3次半小时以上的快走训练的人而言,走得更快,强度更大的人在3个月后会多减掉20%的内脏顽固脂肪,而那些走的时间更长,速度较慢的人则毫无变化。

## 性学内参

### 125 床上是“死鱼” 婚姻是“死水”

专家称,享受过性高潮的女人,得癌症(乳腺癌和宫颈癌)的概率会小很多,所以女人们,不管是为了家庭幸福还是为了身体健康,都要务必了解自己的身体,都要努力得到高潮快乐。

### 126 治不育 首选简单、经济、无创的方法

众所周知,只有针对病因的特异性治疗才能取得良好的效果,所以,在决定不育症治疗方案之前,应该先明确其不育是绝对不育(不治疗即不能生育),还是相对不育(生育力低下,还有生育的可能);夫妻双方是否同时有不育因素存在。现在人们逐渐明白了,对于不育症患者而言,如果有更多针对病因的治疗方法,那就会有更好的结果,此外,还应该明确,在找不到原因的不育男人中,如果能治疗他们妻子引起不育的明确的特异性疾病,那将会更有效,而且可以避免采取经验性治疗。

### 128 男孩:早查阴囊免后悔

睾丸是男性的重要生殖器官,也就是性腺,主要功能是产生精子和雄性激素,它决定着男孩长大成人后,有无正常的性功能和生育能力,作为家长,从男孩降生后的第一声啼哭起,就要小心抚摸他的阴囊,查看阴囊内是否有两个如小花生大小的睾丸。

封面照片 徐娜提供

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
吴威中 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 精神病学专家	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
那彦群 泌尿外科专家	杨杰孚 心内科专家
李淳德 骨科专家	李龙 小儿外科专家
于丹 法律顾问	王维林 小儿外科专家
	张鸿祺 神经外科专家