

PLA HEALTH

全国全军优秀卫生期刊 全国百家期刊阅览室赠刊 中国期刊方阵双效期刊 首届解放军出版奖获奖期刊

2016
双月刊

4

解放军健康



国际标准刊号: ISSN1000-9701



9 771000 970006



社长兼主编 李金生

副主编 李玉银

副编审 王 煦

执行编辑 刘书龙 黄大帅

责任编辑 刘 莹 栾 奕

李晓娟 王海平

摄影编辑 张宝宗

美术编辑 俄立谦

版式设计 韩姗姗

解放军健康

刊名题字 时任国防部长张爱萍上将
2016第4期 总第174期 双月刊
二〇一六年七月十五日出版

电 话 军(0421) 地(0531)

社长室 676401 51676401

文编室 676406 88952314

美编室 676407 51676407

摄影室 676411 51676411

发行部 676407 88952314

广告部 676408 51676408

财务室 676409 51676409

传 真 676407 88952314

编辑出版：解放军健康杂志社

社址：济南市文化东路36号

邮编：250014

刊号：国内CN37-1171/R

国际ISSN1000-9701

印刷：济南继东彩艺印刷有限公司

邮发代号：国内24-80 国外BM463

国内发行：山东省济南市邮政局

国外发行：中国国际图书贸易总公司

网址：<http://JJK.chinajournal.net.cn>

E-mail:JFJK@163.com

军网投稿：jfyk@zzb.zh

军委后勤保障部政工网网盘：676401

卷首 责任编辑/刘书龙/bjb678@126.com

1 以高尚的道德情操立身做人/本刊记者 王海平

特别策划 责任编辑/刘书龙/bjb678@126.com

4 实战化训练：如何让官兵远离训练伤/郎大山 房华

本刊记者 李金生 李玉银

征文选登 责任编辑/刘书龙/bjb678@126.com

8 夏训应防热射病/崔传鹏 赵法东

9 400米障碍训练中常见损伤的预防/尹 刚

10 训练伤防治“五注意”/李明贤 史勇生

11 训练讲科学，年轻当“珍稀”/潘一鸣 周文刚 宋毅

健康维护 责任编辑/栾奕/yiyi8120@sina.com

12 军事训练中要做好健康维护

防病天地 责任编辑/栾奕/yiyi8120@sina.com

14 夏季部队常见肠道疾病的原因和预防措施/马 芹 许先武 刘珂

15 夏季腹泻高发，治疗要讲科学/李尚智 王其超

15 夏季真菌皮肤病病因及防治/林 宏 杜 锐

16 幽门螺杆菌爱找谁/文 瑜

17 比“抖”更早的帕金森症状/胡小吾

17 怎样准确识别中暑/刘先冬

心灵驿站 责任编辑/栾奕/yiyi8120@sina.com

18 为什么总是喜欢对家人发脾气/郭 燕

19 快乐是心灵的营养/吕仁序

20 获得快乐的九个窍门/王丽杰

21 积极的人把坏事变好事/陈 新

目录

卫生板报 责任编辑/栾奕/yiyi8120@sina.com

22 夏季饮食保健等9则/尹曦华 陈 兵等

卫工剪影 责任编辑/俄立谦/jnelq@163.com

24 救护直升机首次海上救护训练等4则/胡宝良 刘 畅等

卫生笑林 责任编辑/俄立谦/jnelq@163.com

25 标准的欺诈骗用语等5则/王少华 夏 明等

健康提示 责任编辑/栾奕/yiyi8120@sina.com

26 九个要领防跑步伤/乔友清

27 肝病来袭的八大信号/陈 琳

用药指南 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

28 处置蚊虫叮咬的妙方良策/房志伟

28 夏季服用降压药物注意事项/蒋发根 潘雅东 殷 明

29 夏季急性肠胃炎患者注意事项/冯雪峰

29 夏季腹泻用药要防止陷入三个误区/李 鹏

妇幼园地 责任编辑/李晓娟/m15662771303@163.com

30 孕妇水肿的预防及缓解方法/李晓梅

31 幼儿夏季日常保健禁忌/王立华

饮食与健康 责任编辑/刘 莹/lyly8707@163.com

32 药食同源话荔枝/莹 烛

33 辛辣食物各有专长/邵焕庆

生活顾问 责任编辑/刘 莹/lyly8707@163.com

34 游泳,夏季最好的健身方式/王荣华

35 按时间吃水果,对吗/赵建元

中老年保健 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

36 心理养生益健康/吕仁序

37 进入夏季后,老年人该如何保健/李淑美

37 老年人夏季饮食要点/赵 锋

解疑释惑 责任编辑/栾奕/yiyi8120@sina.com

38 前列腺囊肿咋回事/贺利军

38 肩关节脱位会复发吗/王振虎 龚 龙

39 头发出油、脱发怎么治/郑淑云

39 睡觉憋醒啥原因/田广永

卫工研究 责任编辑/刘书龙/bjb678@126.com

40 做好新兵自救互救训练的几点措施/王 华 康 继 吴 猛

41 野外驻训期间部队膳食结构分析及建议/张军山等

41 基层卫生员应干好哪些工作/林 宏 冯庆玉等

卫生文学 责任编辑/刘书龙/bjb678@126.com

42 白衣天使的人生风采/钟 萍

43 家庭幸福的文化守望/于永军

院士风采 责任编辑/刘书龙/bjb678@126.com

44 冲锋在没有硝烟的战场/黄显斌 洪建国

特别推荐 责任编辑/刘书龙/bjb678@126.com

45 解读《中国居民膳食指南(2016)》黄金六条/马宝岚

摄影报道 责任编辑/俄立谦/jnelq@163.com

47 追赶胜利不停步/侯建普 冯金源 庄耀鑫

48 千万里,我追寻着你/郎大山 俄立谦

封二 普及精准康复 助推内涵建设/王 杨 李鸿昌 解孝来

封面: 火箭军某通信营女兵换发新式军服

摄影/陈双维