

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2012年 第11期 总第328期

——人人健康6月上半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血

用血液温暖人生

让呼噜飞

小诀窍帮你缓解痛经
十大中药让您返老还童

心灵也感冒

伤不起的甲醛蔬菜
被忽视的另类头痛
重视儿童高血压

如何防血栓

发现胆囊息肉就要切除吗

8大癌症的免死金牌

定价:人民币8.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001

邮发代号: 22-29

万方数据

山西省卫生厅主管 山西省健康教育中心主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 328 期 2012 年第 11 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

7 为大医院医生减减压

8 健康快报

特别主题

10 让呼噜飞

心灵也感冒

记者观察

16 伤不起的“甲醛蔬菜”

瑜伽也科学

健康人物

20 何大一:鸡尾酒疗法让他成为医学英雄

人人健康医院

就医指南

22 孩子进行影像学检查的注意事项

专家门诊

23 肺癌的治疗误区

胃食管反流病的临床诊治

漫谈骨性关节炎

颅内动脉瘤——脑内的“不定时炸弹”

每月一解

27 一种罕见的精神疾病——木僵症

金色年华

28 如何防血栓

小动作换来大健康

背部按摩有助于您老睡眠,等

心血管保健

30 猝死严重威胁着中青年

心脑血管疾病的认识误区

高血压防治

32 重视儿童高血压

糖尿病之友

34 预防糖尿病足的发生必做 3 件事

需严格注意中老年糖友低血糖

升糖指数

家庭用药指南

36 疼痛应该如何用药

皮肤药可以随便擦吗

五类药品会让你变胖,等

儿童保健

38 高分贝玩具危害孩子健康

怎样让宝宝不“上火”

关于宝宝胎毛的小问答

癌症关怀

40 8 大癌症的免死金牌

肿瘤病人服药停药应遵医嘱

身体突发奇痒小心是癌症,等

医患连线

42 发现胆囊息肉就要切除吗

声音嘶哑可能是大隐患

解表药和阿司匹林能一起吃吗



让呼噜飞

P10

健康自测

- 44 白领女性当心这些肾虚症状
教您区分感冒类型
蛔虫病

生活

他健康

- 46 保持您体内的雄激素
这四类男人慎用六味地黄丸

她健康

- 48 常穿紧身裤的危害
高跟鞋穿久了怎样减压
女性经期注意事项

新中医时代

- 50 十大中药让您返老还童
怎样对付中药呕吐
看中医前,7件事不能做

心理处方

- 52 孩子中考压力大,摆正心态很重要
为心灵减负
有心事不妨和自己说说话

两性地带

- 54 男女性爱时 什么事儿最让人担心
什么时候不能过性生活?
性爱后立刻睡觉有何危害
应对孕妈的孕期异味
小诀窍帮你缓解痛经

营养美食

- 58 饮食拯救你的妇科病
夏季瓜果防病大比拼

生活百事通

- 60 被忽视的另类头痛
入夏最怕6件事
被我们误解的健康常识
饭后不能做的事

“健康人生”主题征文选登

- 63 盛赞《人人健康》杂志
感悟健康
把自己的健康当回事

- 65 三晋献血

健康宝石

三位伟大的医生

医学教授临终的时候,对他周围的医生说:“我将留给你们三位伟大医生的名字。”

在场的所有医生都希望这三个人中能有自己。

这位教授继续说:“这三位伟大的医生,是水、运动和正常饮食。”

吃的真相

1. 吃昂贵的安利纽崔莱蛋白粉,并不比喝豆浆、吃豆腐有更多的
好处。

2. 如果你不喜欢喝酒,不必为了所谓的“保健作用”去喝葡萄酒。
直接吃葡萄或者喝葡萄汁更可靠实惠。

3. 鸡精的主要成分还是味精,并不比味精“高贵”。鸡粉才是由鸡
肉加工而来。要美味,喝鸡汤;要营养,吃鸡肉。鸡肉中的蛋白质在炖的
过程中只有一小部分溶到汤里,只喝鸡汤,相当于扔掉90%以上的蛋
白质。

4. 吃鱼是比鱼油更好的选择。“肥”的鱼所含的鱼油多一些,比如
沙丁鱼、鲤鱼、鲑鱼、比目鱼、青鱼、鲱鱼、金枪鱼、三文鱼等等。

5. 苹果醋,也是醋。把苹果醋跟普通的醋一样作为调料使用,毫无
疑问是没有问题的。指望苹果醋来抗病、美容、减肥等等,实在是靠
谱。

6. 螺旋藻是一种很安全的野菜。跟萝卜白菜相比,它的营养成分
还比较丰富。不过,指望每天吃上几克来治病强身,根据目前的科学证
据来看,实在是一件很不靠谱的事情。

7. 补充很多的钙并没有广告中所鼓吹的那些“功能”——那种“腰
酸背痛腿抽筋”服了某某钙就活蹦乱跳的广告,如果在美国的话是违
法的。对于那些容易缺钙而食谱中钙又不多的人,适当补钙还是有必
要的。就普通人而言,营养成分应该主要从食物中获取。钙片虽然在
某些情况下被推荐,并不能代替健康的饮食。

8. 没有证据证明燕窝中含有丰富的表皮生长因子。如果真有,还
能到达细胞表面,并不是好事。细胞分裂过于旺盛,就成了癌症。

9. 土豆中含有比较多的维生素C,其含量比西红柿、菠萝、葡萄、
李子、香蕉、桃、苹果、莴笋、茄子等要高至少一倍。

10. 没有可靠的证据证明喝果汁能够导致肥胖。不过,如果你想最
大限度地利用水果的营养成分,与其喝果汁,不如直接吃水果。

11. 特仑苏并不比普通牛奶更有利于成骨。

12. 阿胶、芝麻、核桃仁、红枣、冰糖和着黄酒蒸,不会产生什么神
奇的物质。所以,固元膏没有传说中的效果。

13. 每天饮用两升溴酸盐浓度在每升10毫克左右的水,几十年下
来,得癌症的概率会高十万分之几。你还认为喝水也会得癌症吗?

14. “隔夜菜”确实可能会产生致癌物亚硝酸盐。但这一过程,与隔
不隔夜无关,只与保存条件有关。