

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2012年 第12期 总第329期

——人人健康6月下半月——
中国优秀科普期刊



神九飞天 太空生活全揭秘

卫国 孝义在行动

孩子宅家 要不得
夏天的美容字典



天一宫养生课堂
盛夏水果养生

舌尖上的健康

定价: 人民币8.00元
ISSN 1004-597X



邮发代号: 29

苦恼与欢快取决于心态

故事一

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指山河要倒；水枯了指民众离心，君是船，民是水，水枯了，船也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下升平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王全身轻松，很快痊愈。

故事二

有这样一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，由于不能晒布了；天一放晴，她就会为二儿子发愁，由于不下雨二儿子的伞就卖不出往。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。一位哲学家告诉她，为什么不反过来想想呢？天一下雨，你就为二儿子兴奋，由于他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子兴奋，由于他可以晒布了。在哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。

【启示】美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”是的，一个人面对失败所持的心态往往决定他一生的命运。积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失看，对生活 and 人生布满了抱怨，自我封闭，限制和抹杀自己的潜能。

总第 329 期 2012 年 12 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨：13803495333

聚焦

- 6 图说城事
特别主题
- 10 神九飞天 太空生活全揭秘
健康视点
- 14 舌尖上的健康
城市创卫
- 18 创国卫，孝义在行动
天一宫养生课堂
- 22 盛夏水果养生
“健康人生”主题征文选登
- 24 钓鱼治好了我的“文案病”
父亲为我铺下健康路
人过四十少弯腰
- 记者观察
- 26 孩子“宅”家，要不得
健康人物
- 28 陈道明：做女儿的贴心人
奥巴马：做父亲乐过做总统
- 健康会客厅
- 30 找回童心
本月聚焦
- 32 癫痫病的常识
- 34 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 36 夏天的美容字典
- 指南
- 38 居家如何避免电磁污染
小心电视也会偷走健康
- 新主张
- 40 不当小腹痛

健康军营

[军队医院风采]

- 42 军队检验人才的孵化器

[军民鱼水]

- 44 大爱让生命之花绽放
广东边防总队医院为特殊儿童送温暖
体验病人苦 帮解病人难

[官兵保健]

- 46 走出恋爱的误区
退役前的心结

[姓军为兵]

- 48 “北京来的专家,真棒”

[军中卫讯]

- 49 世界最先进全身伽玛刀落户武警云南总队医院

身体

- 50 健康快报

专家说病

- 54 不明原因腰腿痛—警惕骨髓瘤
整形外科之乳房整形

糖友生活

- 56 勿把血糖仪当作“依靠”
糖友到底如何喝粥
家有“小糖友”,如何护理
别让糖尿病伤肾

自测

- 58 从走路姿势看健康
有些变化与脾胃有关
亚健康自测自疗方案

健康讲堂

- 60 烟草的危害与控制

健康宝典

- 62 健康小便的“金标准”
早上赖床的危害多
肚脐眼也需防卫

用药指南

- 64 皮肤用药面观
6类人服止痛药更伤胃
“对症下药”有时适得其反

男子健康课堂

- 66 局部出血要重视
给准爸爸备孕“扫盲”
小心前列腺炎与游戏同行

女子健康课堂

- 68 女士裸睡好处多
有些生活习惯会引发妇科病
使用卫生巾,有几个提醒

心灵

诊室

- 72 家有子女叛逆期
做了准妈妈后,我厌恶职场
过去无法参与,未来怎能缺席

测试

- 74 你真正成熟吗
他是一个负心的人吗

名人与健康

- 76 “游回”健康的罗斯福

潮流

营养

- 78 最“强”排毒食物

舌尖上的健康 P14

