

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2012年 第13期 总第330期

——人人健康7月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血

用血液温暖人生

冬病夏治

你了解多少

高血压患者如何应对意外
肿瘤的转移途径有哪些

夏季围剿脑卒中

考后的常见心理问题

让您老得慢的秘诀

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 330 期 2012 年第 13 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 误诊比冷漠更可怕

8 健康快报

特别主题

10 夏季围剿脑卒中

城市创卫

14 一个关于创卫的城市梦想

本月聚焦

18 冬病夏治你了解多少

记者观察

21 中国人的“休闲病”

人人健康医院

就医指南

23 抽血化验前的注意事项

专家门诊

24 早期肺癌的几个信号

食管胃静脉曲张出血的内镜下治疗

浅谈白内障

影像检查选哪样

口腔溃疡应排查白塞氏病

每月一解

29 高免疫球蛋白 E 综合征

金色年华

30 老年疾病防治五原则

让您老得慢的秘诀

关于衰老的错误认识

如何应对您的便秘

心血管保健

32 冠心病——女性更应该重视

高血压防治

34 高血压患者服药的禁忌

高血压患者如何应对意外

血压测太勤反而不准

糖尿病之友

36 很多糖友不会注射胰岛素

糖尿病患者,请与熬夜说再见

家庭用药指南

38 抗生素使用的误区

服用止咳药忌食海鱼

常见药物使用不当的不良反应

儿童保健

40 让儿童远离空调病

这类物品孩子不宜多接触

儿童游乐场安全知识

增强宝宝抵抗力的运动

癌症关怀

42 做好四件小事,远离癌症之王

肿瘤的转移途径有哪些

鼻咽癌患者要注意复查

食道癌的常见症状

医患连线

44 舞蹈病也有多动症的表现吗

经常疲乏是什么原因

警惕肠道瘕疾

健康自测

46 牙齿健康暗示疾病

十大健康新知

47 媒体链接

他健康

- 48 夜尿症究竟为何
包皮手术后的注意事项
解决你的脂肪危机

她健康

- 50 为何女人怀孕后脾气大
超声介导下的穿刺技术在妇科的应用

新中医时代

- 52 中药带茶饮可防咽炎发作
夏季服中药留意忌口

心理处方

- 54 考后的常见心理问题
利用逆反心理让宝宝听话
老人常有的心理问题

两性地带

- 58 导致男人精液颜色异常的原因
男性该如何小便
阴道冲洗那些事

生活百事通

- 60 夏季四类肌肉拉伤的急救方法
熬夜看球健康攻略

“健康人生”主题征文选登

- 62 我运动,我快乐
做个精神生活自理的人
玩中取乐长寿来

营养美食

- 64 绿豆汤不是人人适用
修复你透支的身体

- 65 三晋献血

哪些健康领域的新研究对人类起到的作用最大,哪些最为人们关注?美国《预防》杂志日前评出“十大健康新知”,让你了解健康领域发生了哪些新变化。

一、无脂食品并不那么健康。即便是减肥的人也需要在饮食中添加脂肪,不过脂肪摄入的种类很关键,要做到限制饱和脂肪,不吃反式脂肪。《英国营养》杂志的研究发现,富含单不饱和脂肪的食物可以助人减肥,减少脂肪。

二、他汀类药物不是心脏健康的必需品。他汀类药物可减少肝脏的胆固醇分泌量,但英国一项针对2100名志愿者长达6年的调查显示,正常血脂水平的人服用他汀类药物,根本不会对心脏起到保护作用。

三、社交广泛延长寿命。美国杨百翰大学研究发现,与生活习惯健康的人交朋友,寿命延长的几率增加50%。研究人员称,社交范围广泛、朋友生活习惯好的人,癌症生存率以及抵抗感冒的能力都会加倍。

四、每天举重减肥效果好。华盛顿大学圣路易斯医学院的研究表明,在不改变饮食的情况下,每天练习举重可减轻体重。研究人员称,每天做3至6次举重能改善新陈代谢,使人体夜间消耗的热量增加8%。

五、上下班空气污染使皮肤老化。国际知名刊物《皮肤病学研究》的最新研究发现,交通尾气中所包含的碳粒子等有害颗粒,可使女性的皮肤斑点增加20%。

六、多走路对抗记忆力下降。每周3天,每天走路40分钟可以预防记忆力下降。此外,运动还可以增加脑容量,而21%的老年痴呆症与缺乏运动有关。

七、新疫苗消灭“漏网”乳腺癌细胞。华盛顿大学圣路易斯医学院正在研制新的乳腺癌疫苗,此举目的不是预防乳腺癌,而是通过“追杀”逃过化疗的癌细胞,达到防止癌症复发的目的。

八、7月份不宜做手术。《普通内科医学》杂志最新研究发现,7月份病人的手术死亡率增加了10%。这个月一般是新医生实习的月份,他们经常给病人开错药或者不能正确指导病人服药。

九、幸福感是长寿的基础。美国国家科学研究院一项对3853名志愿者(52岁—79岁)的调查发现,生活幸福感强烈的人在未来5年死亡的几率会下降35%。

十、绿茶或可预防皮肤癌。研究表明,外出前喝杯绿茶可以降低紫外线对皮肤的伤害,绿茶所含的抗氧化剂或可防癌。