

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2012 年 第14期 总第331期

——人人健康7月下半月——
中国优秀科普期刊

中国慢城

孩子性早熟 家长怎么办
车上、船上巧对晕
家居中的 隐形杀手

天一宫养生课堂
盛夏蔬菜养生

打通任督二脉

为高温作业者撑起 遮阳伞

定价: 人民币8.00元

ISSN 1004-597X



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

认错 ≠ 认输

山上有二间和尚庙，甲庙的和尚经常吵架，互相敌视，生活痛苦；乙庙的和尚，却一团和气，个个笑脸满面，生活欢快。

于是，甲庙的方丈便好奇的前来请教乙庙的小和尚：“你们为什么能让庙里永远保持愉快的气氛呢？”

小和尚回答：“由于我们经常做错事”。

甲庙方丈正感迷惑时，忽见一名和尚匆匆由外回来，走进大厅时不慎滑了一跤，正在拖地的和尚立即跑了过往，扶起他说：“都是我的错，把地擦的太湿了！”

站在大门口的和尚，也随着进来懊恼的说：“都是我的错，没告诉你大厅里正在擦地。”

被扶起的和尚则愧疚自责的说：“不！不！是我的错，都怪我自己太不小心了！”

前来请教的甲庙方丈看了这一幕，心领神会，他明白了其中的答案。

通常，我们为了保护自己而推卸责任或与人争吵，殊不知认错未必是输，由于认错不但能表现出个人修养，反省自己激励向上，甚至可以化暴戾为祥和。朋友间发生冲突，如有一方能先认错，战火必然马上平息一半。假如没有一个人先认错，那么两个人再见面就谁也不理谁了，实际上两个人的心里都是非常不舒服。假如确实是自己错了，又没有认错，是不是心里觉得有些内疚呢？

人的一生，总会扮演各种不同的角色：

家庭中，当子女不孝时，我们应该检讨自己是否未尽教养之责；

公司里，当属下绩效不佳时，我们应该检讨自己在教导治理方法上，是否出了问题；

社会上，当大家责怪环境恶劣时，我们应该检讨自己是否就是那个破坏环境的人。

转换一下角色，设身处地为对方着想也反省自己，那么，处理事情的结果将会是另外一番风采。

渺小的你我或许并无能力为世局扭转乾坤，但若每个生命个体能培养勇于认错、对自己的行为负责的态度，相信那股内心的平安与喜乐，将会不断的扩散。

这个世界上没有多少人愿意承认自己的错误。在很多小事情上，假如你学会了“敢于认错”这个态度，在人际关系上就能得到很多的主动。

聚焦

- 6 图说城事
- 健康视点
- 10 中国慢城
- 记者观察
- 14 打通任督二脉
- 城市创卫
- 16 孝义创卫进行时
- 天一宫养生课堂
- 20 盛夏蔬菜养生
- “健康人生”主题征文选登
- 22 老妈的健康生活
- 爱上跳绳运动
- 站着写作好处多
- 本月聚焦
- 24 为高温作业者，撑起“遮阳伞”
- 健康人物
- 26 吴孟超院士的幸福生活
- 30 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 32 家居中的“隐形杀手”
- 指南
- 34 公共场所的危险地带
- 鞋舒服不舒服脚知道
- 新主张
- 36 帮父母设置一个“快捷键”

健康军营

[军医风采]

- 38 “微创治夹层去找景在平”

总第 331 期 2012 年 14 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨：13803495333

目次

- [团队访问]**
- 40 转型向着军事医学高峰攀登
征服生命禁区
- [姓军为兵]**
- 44 巡诊在八千里边防线上
“军人之家”暖如春
为啥受部队欢迎为兵服务一诺千金
就诊绿色通道方便边防官兵
- [军民鱼水]**
- 46 大爱救“心”暖万家
40余斤巨大神经纤维瘤成功切除
边防军医“爱眼日”里送健康
- [官兵保健]**
- 48 野训健康指南
如何预防习惯性肩关节脱位
- [军中卫讯]**
- 52 组建全军脑卒中医疗救治研究中心
开展无偿献血宣传活动
53名医护人员善举献爱心 志愿去世后捐献眼角膜
重要岗位摔打 大项任务磨砺

身体

- 54 健康快报
- 专家说病
- 58 如何控制室内霉菌?
心脏室壁瘤是“瘤”吗? 又该如何处理?
- 糖友生活
- 60 4种心态 4种结局
糖友“三伏”做好 8个准备
学会睡好“控糖觉”
“逮住”低血糖,注意 6个时间段
- 热线回放
- 62 孩子性早熟,家长怎么办?
孩子出口成“脏”,如何教育

健康宝典

- 64 得病,也对健康有利
车上、船上,巧对“晕”
被开水烫伤后
- 用药指南
- 66 调经用药 时机很关键
老年人用药 要从“小”做起
给宝宝用药的经验
处理伤口药物应家中常备
- 男子健康课堂
- 68 阴茎弯曲需要治疗吗
给男士扎个“蝴蝶结”
“养育”健康精子有方法
- 女子健康课堂
- 70 当阴道遇上“干涩”
改善“大姨妈”的臭脾气

心灵

- 诊室
- 72 为了工作我失去了家庭
批评孩子要有“度”
- 测试
- 74 看电影透露真实的你
是什么偷走了你的时间
- 名人与健康
- 76 丘吉尔的长寿秘诀
- 媒体链接
- 77 中年失声提示肿瘤
老人度夏多补水
夏季浓妆艳抹健康隐患增多

潮流

- 营养
- 78 助消化从吃开始