

Every one is well

# 人人健康

中国社区健康促进读物

2012年 第16期 总第333期

——人人健康8月下半月——  
中国优秀科普期刊



## 幸福生活从减法开始

沐浴书香健康来  
你会选择**闪婚**吗

天一宫养生课堂  
秋季养生 运动篇

## 老玩意更健康

从身体细节看气血  
脾气大王的愤怒情绪

定价: 人民币**8.00**元

ISSN 1004-597X



邮发代号: 22-29

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



## 情急之下, 请控制你的情绪

一位医生在接到紧急手术的电话之后,以最快的速度赶到医院,并用最快的速度换上手术服。当他朝手术室走来时,焦急万分的男孩的父亲失控地对他喊道:“你怎么这么晚才来?你难道不知道我儿子的生命正处在危险中吗?你难道一点责任心都没有吗?”

医生淡然地笑着说:“很抱歉,刚刚我不在医院,但我一接到电话就以最快的速度赶来了。现在,我希望你能冷静一下。这样我也好去做我的工作。”

“冷静?如果手术室里是你的儿子,你能冷静吗?如果现在你儿子死了,你会怎样?”男孩的父亲愤怒地说。

医生又淡然地笑了,回答道:“我将会默诵圣经上的一句话:‘我们从尘土中来,也都归于尘土,祝福是主的名字。’医生不能延长生命,我们只是在神的恩典下尽力而为,请为你的儿子祈祷吧。”

“当人漠不关心时才会给出如此轻巧的建议。”男孩的父亲嘀咕道。

几个小时后,手术顺利完成,医生高兴地走出来,对男孩的父亲说:“谢天谢地,你的儿子得救了!”然而,还没有等到男孩的父亲答话,他便匆匆离去了,并说,“如果有问题,你可以问护士!”

“他怎么如此傲慢?连我问问儿子的情况这几分钟的时间他都等不了吗?”父亲对护士忿忿不平地说道。

护士的眼泪一下子就流出来了。“他的儿子昨天在一次交通事故中死了。当我们叫他来为你儿子做手术的时候,他正在去墓地的路上。现在,他救活了你儿子,要赶去完成他儿子的葬礼。”

别人的生活发生了什么,他们正在经历着怎样的波折与离奇,站在自我立场上的你可能并不知晓,你所看见的只是表象而已。因此,你不能轻易地批评他人的行为。

总第 333 期 2012 年 16 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

# CONTENTS 目录

## 聚焦

- 6 图说城事  
健康视点
- 10 老玩意更健康  
记者观察
- 14 一个人进入绝症期  
城市创卫
- 16 领导包责,全民齐动 孝义八月“创卫”再掀高潮  
天一宫养生课堂
- 20 秋季养生——运动篇  
本月聚焦
- 22 您愿意怎样老去  
美容还是毁容  
“健康人生”主题征文选登
- 26 迎新晨练队 军工新风采  
健康人物
- 28 良心油条背后的“油条哥”  
健康会客厅
- 30 读书与健康  
沐浴书香健康来  
爱读书,得健康
- 32 每月健康黑榜

## 生活

- 百科
- 34 台风来袭之小锦囊  
指南
- 36 怎么适合怎么睡  
如此吃海鲜要不得  
新主张
- 38 幸福生活从减法开始

## 健康军营

- [军医风采]
- 40 医心妙手有仁心



## 目次

- [团队访问]**
- 42 骊山脚下情满园
- [军民鱼水]**
- 44 藏族儿童“小希望”赴京探亲记  
“病床边结账,真是太方便我们了!”
- [官兵保健]**
- 46 潇洒女兵,用健康扮靓  
让女兵远离训练伤  
野外急救时护好这6个部位  
容易受伤的脚  
站岗士兵健膝五法
- [军中卫讯]**
- 50 解放军总医院“银医结合”创新就医模式  
第三军医大学卓越联勤军医显威信息化战场  
全军院校首个训练伤防治与康复中心运行  
总参总医院举办全国重症医疗暨护理规范化培训班  
武警河南总队医院护理学习坚持“月月有讲座”

## 身体

- 52 健康快报  
专家说病
- 56 预防宫颈癌筛查不可少,每年应该检测一次  
情绪变化与胃肠道疾病  
糖友生活
- 58 三伏天 防血糖“蹦极”  
糖友泡澡六注意  
糖友“抗饿”须有度  
给更年期糖友的饮食方案  
健康行动
- 60 专注力——孩子学习的关键力  
热线回放
- 62 连绵阴雨天,湿疹来袭  
经常落枕如何应对

## 身体自测

- 64 从身体细节看气血  
是老了还是病了  
用药指南
- 66 长期用药后,补充营养方案  
“点点滴滴”有规矩  
作用相似的药物不宜联用
- 男子健康课堂**
- 68 精子七“怕”  
床上表现,暗示身体状况
- 女子健康课堂**
- 70 女人太瘦会引发疾病  
子宫保养有方法  
对乳腺增生的认识误区

## 心灵

## 诊室

- 72 “脾气大王”的愤怒情绪  
嫉妒他人没必要
- 测试**
- 74 工作是否会影响你的健康  
你会选择“闪婚”吗
- 名人与健康**
- 76 冰心:在微笑中写作
- 媒体链接**
- 77 大雨过后要防蚊  
清水洗眼可治干眼涩  
肾病患者慎喝汤

## 潮流

## 营养

- 78 长寿菜——海带  
各种米的功效