

人人健康

Every one is well

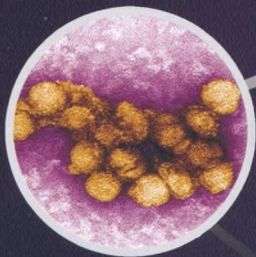
中国社区健康促进读物

2012年 第17期 总第334期

——人人健康9月上半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血

用血液温暖人生



类艾滋病 西尼罗病毒 炭疽病

2012 疾病突围

深度认识狂犬病

脑卒中康复四步走

晚期肺癌也会成慢性病

宝宝秋季防病的10大关键

白领如何预防秋季抑郁



定价:人民币8.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001 >
邮发代号: 22-25

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
1380349533

人人健康 目次

总第 334 期 2012 年 第 17 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

7 挂号费里的经济学

8 健康快报

特别主题

10 类艾滋病、西尼罗病毒、炭疽病
2012 疾病突围

本月聚焦

12 深度认识狂犬病
远离老年痴呆, 您该怎么做

记者观察

17 金牌和伤痛

人人健康医院

就医指南

19 看病前, 你应该懂的“小技巧”

专家门诊

20 晚期肺癌也会成“慢性病”
缺血性肠病的预防和治疗
不要走入脑供血不足的误区
慢性咳嗽的诊断和治疗
口腔溃疡应排查白塞氏病

每月一解

25 一组运动神经元疾病——渐冻人症

金色年华

26 老年人夏季怎样科学的预防常见病
疾病防治五原则

4.BB.JK
万方数据

秋季, 养生从足部开始
更年期女性如何面对尿失禁
老年朋友就医的特殊性
您老请别湿发入睡

心血管保健

30 给心脏病患者开个运动康复处方
脑卒中康复四步走

高血压防治

32 经常被闹钟惊醒易诱发高血压
高血压患者写日记

糖尿病之友

34 仅测空腹血糖五成糖尿病易漏诊
醉酒易发生低血糖
儿童预防糖尿病要控制好体重
常困乏可能是糖尿病征兆

家庭用药指南

36 教您如何识别假药
立秋后腹泻要选对中药
儿童使用抗生素的原则
4 种药吃不对容易出事

儿童保健

38 如何观察新生儿是否呼吸急促
哪些疾病会遗传给孩子
宝宝秋季防病的 10 大关键
五种气味是孩子的健康杀手

癌症关怀

40 新生儿胎记虽美, 当心血管瘤
癌症发烧与普通发烧如何区别
六种乳腺增生需手术治疗
及早介入中医治疗癌症

医患连线

42 化疗后手脚麻木是怎么回事
剩菜到底能放多长时间
怎样清洗假牙
怎么来治褥疮

他健康

- 44 40岁的男人有“三期”
男人前列腺炎多因“缺水”
增强你的新陈代谢

她健康

- 46 这些伤身误区要当心
更年期潮热出汗怎么办
详解女性排卵障碍

新中医时代

- 48 别让中药伤了您的眼睛
这些小病，用一块糖搞定
中医教你防秋燥
用中药给眼睛做个“桑拿”

健康自测

- 50 这些水果多吃会伤身
不当的生活习惯带来的颈椎痛

心理处方

- 52 家有“破坏王”怎么办？
白领如何预防秋季抑郁
老人为什么容易轻信“权威”

两性地带

- 54 洗鸳鸯浴有损男人性功能？
性生活不和谐如何解决
男性多睡多走可以改善情欲
女性性爱的最佳频率
亮灯的性生活质量会更高

营养美食

- 58 揭秘伦敦教奥运村的饮食
冬瓜绿豆老鸭汤

生活百事通

- 60 早晨先做九件事
七大现象暗示抵抗力下降
5个生活习惯反着做
起床后手麻警惕疾病来袭
藿香正气水的另类用法

- 64 媒体链接

- 65 三晋献血
万方数据

健康宝石

做人七品

■星云大师

小人以己之过为人之过，每怨天而尤人；

君子以人之过为己之过，每反躬而责己。

为人不能没有“品”。没有“品”，就会与现实脱节，与良心相违背。人品是开展个人生命价值的关键，有品胜过有学；有德胜过有才，所以做人要有品格、做事要有质量、生活要有品味……有“品”才能彰显处世态度的合理性、道德性，才能创造生活的多样性。

一般人在日常生活中，大都只重视所谓的民生必需品、健康补给品，甚至有各种的医疗备用品等等。其实，在人生的另一个精神层次上，尤其需要有各种“营养品”。

例如——

礼貌是必需品：有的人言行举止总是莽莽撞撞、冒冒失失，弄得人家难以忍受，还自以为是无拘无束、洒脱自在。殊不知这是无知、幼稚的行为。礼貌是做人的必需品，有礼才能让人又敬又爱。

信仰是补给品：人在世间生活，不论工作、家庭朋友，多多少少都会有阻力、误会、难解之处。这时候精神力量便显得格外重要，而信仰就是内心最好的补给品。正确的信仰不但有利身心发展，并能开发正确观念。

能力是备用品：所谓能力，会做菜、会写作、会画画、会行政、会策划、会演讲，甚至会解围、有创意、懂研究，都是能力。人于可有能力，备而不用，而不能没能力，致使要用时却干瞪眼。

不守信用是违禁品：一个人没有金钱、地位，都不是什么大不了的事。但是一个人如果失去了信用，即使赚了大钱，那也是一时的，往后就是花上千金也买不回来。信用是人们最大的资产，万万不可失去。

不耐烦是半成品：养成耐烦的性格，才能胜任大事。有的人对人讲话不耐烦，造成彼此嫌隙；有的人做事不耐烦，最后功亏一篑；有的人耐不住一口气，弄得前功尽弃。所以，做人要有恒长心，切莫急于一时。

嗔心是毒品：据医学研究，人若经常动肝火，体内易产生毒素：久而久之，毒素无法排出，就会惹病上身。所以做人切忌嗔心动怒，才能长保健康。

好名是装饰品：有名，若是经过个人努力所得，继而藉此名位帮助更多人，并非不好。但如果只是沽名钓誉、爱出风头，如此好名，就值得商榷。

好名的人，如同只懂得化妆，却不注重内在的修养；又好比穿着华丽的衣服，内心却充满贪、嗔、愚痴。所以爱好虚名的人，其实是“金玉其外，败絮其中”。

凡事都重视品质，产品品质越好则经久耐用。同样做人也要有品德，才能历久不败。如果一个人拥有再高的学历，再多的学问，但做人失败，那也只是表面的光荣，不值得歌咏赞叹。