

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2012年 第18期 总第335期

——人人健康9月下半月——
中国优秀科普期刊

姓军为兵 服务百姓

健康军营

“全国爱牙日”特别策划
义齿是怎样制造出来的

大学新生入门

- 【新生心理健康】
- 【新生身体保健】
- 【新生膳食营养】



为什么肿瘤越来越多

秋日补水三重奏

“未来准爸爸”的备孕行动

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、山西省教育厅主办

本刊广告
(0351) 660
8034953

阎锡山开养生药方

■阎锡山

病与命相连,去病则并去其命,不去病则命必为病所制,一线生机只有病自化之一途,岂不难哉?今日之国家亦如之。

中医是超科学的,社会上未上医书之医方甚多,惜未能集中。

日光、空气、咬烂、睡足,是四位好医生。

好身体不善用即成为病人,病身体善用尚可成为好人。

无病时要计及有病时之痛苦,有钱时要计及无钱时之艰难。

病请三医开不成方,事谋三人定不成某。

未病须得保,既病须得疗,病愈须得养。

古人说一日之计在于寅,夜静迟滞有智慧多,这时候检点已过的错误,准备将来的做法,裨益于事功不少。

疾病是错误而生,管不了自己的人才常常发生疾病。

善管理自己身体的人性能享大寿。

事业完全储藏在健壮的身体中。

病好治,致病之困难除。

人贵知有死,要在赶紧做事,不可逸乐以待之。

活一日,做一日,结果一日。

南京湘人函送治胃病药方:元胡素五钱、草果五钱、五灵脂五钱、末药五钱、四味研末过筛,于病发时以黄酒冲吞三钱。

身体不强壮,即是精神不健全。

静时思密,人在一日之中,须有半小时以上之静时。

世上哪有医生能治一切病,只有善保养是健壮之一途。

有用的身心不可做无益的消耗。

过量地食损胃,过分地责伤情。

小病误大事,养身即是治事之根本工作。

总第 335 期 2012 年 18 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

CONTENTS 目次

聚焦

- 6 图说城事
- 特别主题
- 10 大学新生入门
- 环球健康视点
- 14 生活在德国
- 记者观察
- 18 为什么肿瘤越来越多
- 天一宫养生课堂
- 20 秋季养生—防病篇
- 健康会客厅
- 22 中秋往事
- 儿时月圆待中秋
- 月泊中秋忆往事
- 回家过中秋
- 月是中秋圆 家是团圆好
- 过有新意的中秋节
- 本月聚焦
- 26 “全国爱牙日”特别策划
- 义齿是怎样制造出来的
- 30 每月健康黑榜

生活

- 指南
- 32 秋日补水三重奏
- 吃完鸡蛋后哪些事情是千万不能做
- 新主张
- 34 低碳生活让你越活越年轻

健康军营

- [团队访问]
- 36 质量特色取胜 提升一流水平
- [姓军为兵]
- 39 武警安阳支队扎实心理工作促进战斗力提升
- 排兵忧解兵难暖兵心

目次

[军医风采]

- 40 忠诚为党 技术为民

[军中卫讯]

- 41 我军首例基因芯片试管婴儿在四医大唐都医院诞生
四大军地科研单位联手协同创新研究肝炎与肝癌防治

[官兵保健]

- 42 驻训期间的“皮肤战”
训练遭遇腹痛

[军民鱼水]

- 44 患者左延感恩总参总医院百幅画作见证大爱
第二军医大学 组织百名军医进社区开展义诊
广东边防总队医院 爱心接力救治贫困儿童
第二军医大学 博士团医疗帮扶老区行

身体

- 46 健康快报

专家说病

- 50 如何认识腰痛

重视难愈性创面的修复,提高患者生存质量

糖友生活

- 52 糖友要有自己的“运动立场”

八个技巧,巧减压

糖友晕倒,家人该如何办

当糖友要乘飞机时

热线回放

- 54 再婚家庭,给孩子完整的爱

经常落枕如何应对

考试怯场为哪般

健康自测

- 56 有几种出汗方式会伤身

大病来临有征兆

做自己的健康守门员

形形色色的斑点

健康宝典

- 58 看似有理的健康常识

看似健康的生活习惯

健康行动

- 60 运动方案,由你做主

电脑族护眼全“提案”

防癌指导

- 62 15个健康有趣的防癌新招

怎样做防癌体检

用药指南

- 64 慢性咽炎分清体质再用药

用对止痛药治疼痛

外用消炎药认清了再使

男子健康课堂

- 66 “未来准爸爸”的备孕行动

“多事”的阴囊

男人的“生理期”

女子健康课堂

- 68 职业女性的“疲倦”病

别没病“找”病

易患妇科病的生活细节

妇女长胡须是怎么回事

心灵

诊室

- 70 当借读生活遭遇沮丧

无缘无故的恐惧

测试

- 72 旅行方式透视你的性格

从放手机位置,分析他的情感

名人与健康

- 74 “爱心养生”- 宋庆龄

- 75 媒体链接

潮流

营养

- 76 适合立秋喝的滋补靓汤

自制桂花藕粉

豆腐碎木耳

月饼“挑”着吃更“健康”

滋补慎选鱼头汤