

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 1004-597 X



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) 68034953

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。

CONTENTS 目录

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

总第 335 期 2012 年 18 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

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