

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2012年 第20期 总第337期

——人人健康10月下半月——
中国优秀科普期刊

姓军为兵 服务百姓

健康军营

“重走青春”中疯狂的理智

双眸透出大健康

心脏搭桥患者的术后保养和用药指导

你的精神花园 是什么风景

你做好结婚的准备了吗

药箱里的“性欲杀手”

定价:人民币8.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001
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

“养生药丸”

宋朝的包宏齐,官拜朝廷密使,年高八十八岁,耳目聪,满面红光,皮肤润泽,精神饱满,健步如飞。

当时宰相贾似道,非常仰慕包宏齐身体如此强健,于是向包宏齐请教养生之术,包宏齐说:“我有一服养生药丸,乃是不传之秘方。”贾似道再三要求其公开秘方以益众生,包宏齐见贾似道真诚恳切,才微笑回答说:“幸亏是我吃了五十多年的养生独睡药丸”。令满座百官闻之捧腹大笑不已,真正醒悟到,要强健长寿,清心寡欲乃人生养生唯一秘方,胜于皇帝的任何御制补品。

养 气

少思虑以养心气,
寡色欲以养肾气,
常运动以养骨气,
戒嗔怒以养肝气,
薄滋味以养胃气,
省言语以养神气,
多读书以养胆气,
顺时令以养元气。

养 心

多静坐以收心,
寡酒色以清心,
去嗜欲以养心,
诵古训以警心,
悟至理以明心,
常布施以善心。

总第 337 期 2012 年 20 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚 焦

- 6 图说城事
- 特别主题
- 10 你的精神花园是什么风景
- 健康视点
- 14 走近全球最健康的国家——新加坡
- 记者观察
- 18 “重走青春”中疯狂的理智
- 天一宫养生课堂
- 20 秋季养生—饮食篇
- 健康会客厅
- 22 九九重阳寄关爱
- 健康人物
- 24 医者之魂
- 本月聚焦
- 26 “世界骨质疏松日”,关爱骨健康
- 天下医事
- 28 新疆:一早产“袖珍宝宝”仅一公斤
- 卫生部:湖北霍乱病人病情稳定 接触者已隔离
- 30 每月健康黑榜

生 活

- 百科
- 32 维生素:生命元素
- 指南
- 34 预防心血管疾病从日常点滴做起
- 小食物大健康
- 新主张
- 36 读出智慧 读出健康

健康军营

- [军中卫勤]
- 38 平时保健康 战时保打赢
- 生死相托 誓不相负
- [团队访问]
- 41 瞄准战场打赢争“第一”

目次

【军医风采】

44 我们都是“90后”

【军中卫讯】

45 二军医大与上海市深度融合发展 强强联合催生重大医学成果
沈阳军区总医院 获全国红十字应急救护大赛冠军

【官兵保健】

46 跟腱损伤怎么办?
远离鼻炎的侵扰
军官减压七法

身体

48 健康快报

专家说病

52 心脏搭桥患者的术后保养和用药指导
浅谈面瘫

糖友生活

54 糖友的性生活
发生这些疾病,莫忘查血糖
糖友自我药疗三误区

慢性病防治

56 远离慢性支气管炎
肺气肿,不可怕
眼睛需要“水汪汪”

热线回放

58 儿子梦游,母亲揪心
不洗心里就难受
避免急“闪腰”
家有脑出血病人如何护理

健康自测

60 留心清晨的小症状
多事的嘴上“泡泡”
双眸透出大健康

健康宝典

62 令人焦虑的症状表现
“痣”在必除?

癌症关怀

64 癌症也会“夫唱妇随”?
减少化疗副作用有对策
肺癌——绵羊与狼

用药指南

66 药箱里的“性欲杀手”
服胃药,看准时间
皮肤病选药,剂型也关键

男子健康课堂

68 专为当今男青年提出的禁忌
暮秋之季,进补调“虚”

女子健康课堂

70 莫让乳房“垂头丧气”
产后母乳充足的秘诀
当心产后首次性生活

心灵

诊室

72 工作中的人际困惑
捣蛋的儿子,让我头疼
最怕别人关注我

测试

74 你做好结婚的准备了吗
你对朋友“抠门”吗

名人与健康

76 一代女皇,为何能活到81岁

77 媒体链接

潮流

营养

78 补血之妙品—南瓜
椰香咖喱薯仔鸡
9种消滞食物给肠胃添动力