

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

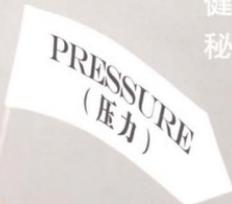
2012年 第22期 总第339期

——人人健康11月下半月——
中国优秀科普期刊



抗癌英雄 阿司匹林

健身房里的认识误区
秘密花园的保鲜密码



别让压力偷走健康

拦截口臭

宽心自在 健康陪伴

定价: 人民币8.00元

ISSN 1004-597 X



9 771004 597004
邮发代号 万方数据

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

贾母高寿“九字诀”

《红楼梦》里的贾母，人称老祖宗，不见她打拳做气功，却是精神抖擞，耳聪目明。她的养生之道在哪里？贾母的长寿法，其实也简单，适合每一位老人，即不贪吃、不孤独、不找烦。

不贪吃

贾母平时想吃什么就吃什么，但不多吃，想睡了就睡上一觉。贾府不少山珍海味，美食佳肴，贾母不过略尝尝。她爱吃甜烂之物，如莲子羹、糕汤之类，吩咐下人去做，只是让大家尝尝个新，自己吃得极少。倒是刘姥姥带来的瓜果蔬菜，她情有独钟，欢喜得不得了。

不孤独

贾母爱与小辈同乐，从不摆老祖宗的架子。贾母亲近小辈，因为小辈血气旺，乐事多。这样，她的心情获得调节，不至于闷出病来。贾母对人心平气和，从不发脾气，甚至对宝玉挨打如此大事，也不像王夫人那么呼天喊地，而是先把儿子贾政赶走，一家子又亲亲热热说笑。

不找烦

贾母对钱及权势看得很淡，整部《红楼梦》，只看到凤姐想法捞钱，公子哥儿花钱如流水，以及下人们勾心斗角，从不见贾母大权独揽，事无巨细。一概让凤姐去打理，无事一身轻，乐得潇洒！



总第 339 期 2012 年 22 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨：13803495333

万方数据

聚焦

- 6 图说城事
特别主题
- 8 解析“古县式”医改之路
环球健康视点
- 14 幸福国度的“幸福密码”
本月聚焦
- 18 拦截口臭
“交感风暴”
记者观察
- 24 别让压力“偷走”健康、
天一官养生课堂
- 26 冬季养生——走出误区
健康会客厅
- 28 常怀宽容心
宽心自在 健康陪伴
宽容：养生的智慧
宽容如水
- 32 天下医事
- 34 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 36 抗癌“英雄”阿司匹林
指南
- 38 老人冬季戴帽子好处多
新主张
- 40 吃点“苦”，有好处

健康军营

- 42 [姓军为兵]
“兵”字如山立心中
王博士医疗队为如何如此受欢迎？

目次

解放军 403 医院 用心呵护送真情

【军医风采】

- 44 与病魔抢夺生命的人

【官兵保健】

- 46 韧带拉伤小锦囊
当退伍季到来的时候

【军民鱼水】

- 48 两婴儿不幸患重病 两母亲易肝救幼子
广东边防“健康快车”进社区

49 **【军中卫讯】**

身体

50 **健康快报**

专家说病

- 54 房颤的预防及注意事项

耳聋的防治

糖友生活

- 56 把妊娠糖尿病吃掉

别让糖尿病伤了你的肾

慢性病防治

- 58 警惕痛风来袭

头疼中的“大户”——偏头痛

热线回放

- 60 走出“排毒”误区

个儿低，切莫乱增高

健康自测

- 62 给“眼鼻口耳舌”会诊

白发位置与健康有关

坏脾气为疾病报信

健康宝典

- 64 当心“职业病”缠上你

健身房里的认识误区

癌症关怀

- 68 呵护宝宝要加倍

肺癌治疗“女男有别”

护唇防癌

用药指南

- 68 西药保存有讲究

加湿器里中药的妙用

牙龈出血可用中药漱口

轻松降压有窍门

男子健康课堂

- 70 花甲之年提防乳腺癌

前列腺最怕七个字

女子健康课堂

- 72 秘密花园的保鲜密码

内裤这样洗更健康

腹部操巧防盆腔疾病

心灵

诊室

- 74 孩子做家务，给不给“报酬”？

慎圆夕阳梦

测试

- 76 恋爱也有“强迫症”

媒体链接

- 77 老睡不醒多晒太阳（关注睡眠）

女性脑子更容易“漏水”

肠道也会得流感

名人与健康

- 78 李时珍：点滴养生观

潮流

营养

- 79 水果也能“蒸煮烤炸”？