

# 人人健康

## Every one is well

中国社区健康促进读物

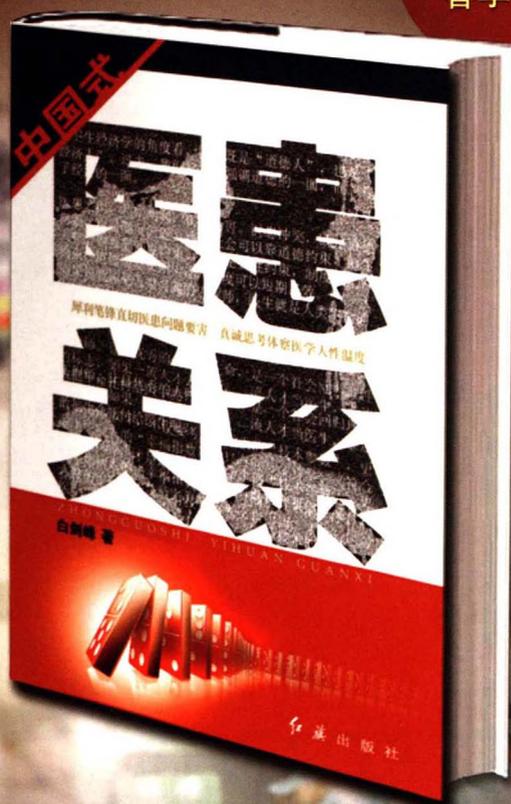
2012年 第8期 总第325期

——人人健康4月下半月——  
中国优秀科普期刊



天一宫养生课堂  
春季养肺攻略

# 翻开



## 通过面色看健康

别为“潮”伤了健康  
喝酒莫饮“豪华杯”  
隐藏在玩具中的祸患

定价：人民币8.00元  
ISSN 1004-597X



邮发代号 8 >  
方方数据

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  
13803495333

## 健康宝石

### 永远都不太晚

有一个人，一生中经历了 1009 次失败。但他却说：“一次成功就够了。”

5 岁时，他的父亲突然病逝，没有留下任何财产。母亲外出做工。年幼的他在家照顾弟妹，并学会自己做饭。

12 岁时，母亲改嫁，继父对他十分严厉，常在母亲外出时痛打他。

14 岁时，他辍学离校，开始了流浪生活。

16 岁时，他谎报年龄参加了远征军。因航行途中晕船厉害，被提前遣送回乡。

18 岁时，他娶了个媳妇。但只过了几个月，媳妇就变卖了他所有的财产逃回娘家。

20 岁时，他当电工、开轮渡，后来又当铁路工人，没有一样工作顺利。

30 岁时，他在保险公司从事推销工作，后因奖金问题与老板闹翻而辞职。

31 岁时，他自学法律，并在朋友的鼓动下干起了律师行当。一次审案时，竟在法庭上与当事人大打出手。

32 岁时，他失业了，生活非常艰难。

35 岁时，不幸又一次降临到他的头上。当他开车路过一座大桥时，大桥钢绳断裂。他连人带车跌到河中，身受重伤，无法再干轮胎推销员工作。

40 岁时，他在一个镇上开了一家加油站，因挂广告牌把竞争对手打伤，引来一场纠纷。

47 岁时，他与第二任妻子离婚，三个孩子深受打击。

61 岁时，他竞选参议员，但最后落败。

65 岁时，政府修路拆了他刚刚红火的快餐馆，他不得不低价出售了所有设备。

66 岁时，为了维持生活，他到各地的小餐馆推销自己掌握的炸鸡技术。

75 岁时，他感到力不从心，因此转让了自己创立的品牌和专利。新主人提议给他 1 万股，作为购买价的一部分，他拒绝了。后来公司股票大涨，他因此失去了成为亿万富翁的机会。

83 岁时，他又开了一家快餐店，却因商标专利与人打起了官司。

88 岁时，他终于大获成功，全世界都知道了他的名字。

他，就是肯德基的创始人——哈伦德·山德士。他说：“人们经常抱怨天气不好，实际上并不是天气不好。只要自己有乐观自信的心情，天天都是好天气。”



总第 325 期 2012 年 8 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨：13803495333

# CONTENTS 目录

## 聚焦

- 4 图说城事  
健康视点
- 8 院长履新共话医改  
特别主题
- 10 与“性健康”携手到老  
天一宫养生课堂
- 16 春季养肺攻略  
“健康人生”主题征文选登
- 18 生命礼赞，等  
本月聚焦
- 20 喝酒莫饮“豪华杯”  
记者观察
- 22 地球日过后，我们能为地球做些什么  
健康人物
- 24 脑瘫女孩 用鼻尖敲写人生  
万字康复日记，她用脚写博客  
健康会客厅
- 26 翻开《中国式医患关系》  
真情故事
- 28 彭美君的“最后一件事”  
捐献眼角膜，继续“看”世界  
最帅男孩张文驰：救人比高考更重要

## 生活

- 30 每月健康黑榜  
百科
- 32 隐藏在玩具中的祸患  
指南
- 34 别为“潮”伤了健康  
新主张
- 36 走走更健康，赶快加入“3510”步行族

## 健康军营

- [军队医院风采]
- 38 创新谱写南京路上新篇章
- [姓军为兵]
- 40 用忠诚铸造卫勤盾牌
- [军民鱼水]
- 41 吴孟超院士呼吁：请媒体健康传播医学知识
- [官兵保健]
- 42 护航官兵如何海上健身
- [军中卫讯]
- 44 南京军区南京总医院建成国内最大规模 ICU 功能氧舱群

## 目次

## 身体

- 16 健康快报  
专家说病
- 57 不明原因视力下降 可能是垂体瘤作怪  
膝关节骨性关节炎的诊治  
糖友生活
- 52 我的“住院三部曲”  
自测
- 54 你属于亚健康人群吗  
通过面色看健康  
眼睛浮肿预示着什么
- 健康讲堂
- 56 生活中的焦虑症  
嘴唇问题防护
- 健康宝典
- 58 当宝宝肚子里有“胀气”时  
“大人”睡觉,也流口水?,等
- 健康行动
- 62 消灭“啤酒肚”  
战胜 IT 职业病  
癌症关怀
- 64 家中必须排查的致癌死角,等  
用药指南
- 66 要进补 先识药性,等  
男子健康课堂
- 68 抵制男性老年痴呆,等  
女子健康课堂
- 70 处女膜修补的那些事儿,等

## 心灵

- 诊室
- 72 我爱上了已婚男同事  
妒忌“淹没”了她,等  
测试
- 74 从听歌看你的清纯指数  
越过阻碍你创业的绊脚石,等

## 潮流

- 营养
- 76 土人参——白萝卜  
食疗法帮你戒烟

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2012年4月15日出版

国际标准连续出版物号 ISSN 1004-597 X

国内统一连续出版物号 CN 14-1033/R

发行范围 公开

国内邮发:山西省邮政报刊发行局 邮发代号:22-29

定价 8元

地址:迎泽西大街143号华清苑24号楼2-29-03

邮编:030024 电话:(0351)6861522

E-mail: rjk365@yahoo.com.cn

主管单位 山西省卫生厅  
主办单位 山西省健康教育中心  
编辑出版 人人健康杂志社

出版人 金朝晖  
策划人 白剑峰 唐先武

主编 金朝晖  
副主编 李国庆 李旭墩

责任编辑 梁 阳 卢丽洁  
美术编辑 张 杰 杨红萍  
广告发行部 白 冰 姜 涛 宿祥生

制版印刷 山西春江映月影视文化传媒有限公司

广告登记证号:1400005000135

邮购杂志汇款地址 迎泽西大街143号华清苑24号楼2-29-03

本刊合作办刊成员单位  
及人人健康理事会名单

(排名不分先后)

北京大学人民医院	院长 王 杉
北京肿瘤医院	院长 季加孚
中国医学科学院肿瘤医院	院长 赵 平
重庆三峡中心医院	院长 李庆平
山西省人民医院	院长 杜永成
山西医科大学第一医院	院长 肖传实
山西医科大学第二医院	院长 卫小春
山西医科大学第三医院	院长 刘越泽
山西省肿瘤医院	院长 王国庚
山西省儿童医院 妇幼保健院	院长 白继庚
运城市中心医院	院长 柴瑞霁
山西省汾阳医院	院长 白林海
太原市中心医院	院长 商广喜
山西煤炭中心医院	副院长 刘变英
太原市红十字血液中心	主任 李晋保
太原市人民医院	院长 魏正珺
太原市第二人民医院	院长 任笑异
太原市第三人民医院	院长 李玉杰
太原市第四人民医院	院长 范梦柏
太原市妇幼保健院	院长 陈援农
太原市中医医院	院长 焦国梅
太原市第八人民医院	院长 杨慧珍
山西省太原精神病医院	院长 陈 刚
大同市第三人民医院	院长 戎有平
武警山西省总队医院	院长 袁慧欣
临汾市第三人民医院	院长 郭小平
山西红十字口腔医院	院长 冀新江
太钢总医院	院长 南培宏
西山煤电职工总医院	院长 马建民
太原华晋医院	院长 苏竞梅
山西康宝药业	董事长 周满祥
山西振东药业	董事长 李安平