

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2012年 第9期 总第326期

——人人健康5月上半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血
用血液温暖人生

从问题胶囊看铬的危害

肺心病应怎样护理
怎样对待多疑的心态

新婚容器 里的健康经

化疗后如何进行药食调理
备战高考的饮食法则



定价:人民币8.00元

ISSN 1004-597X



邮发代号: 22-29
万方数据

山西省卫生厅主管 山西省健康教育中心主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 326 期 2012 年 9 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

- 1 别让医生变懒了
- 2 本刊首席医学专家顾问团
- 6 健康日历
- 8 健康快报

特别主题

- 10 新婚容器里的健康经

记者观察

- 14 食盐种类多 市民选购很困惑
- 16 从问题胶囊看铬的危害

健康人物

- 18 三位东方美女的不老神话

健康讲堂

- 20 春季养生的重要性

人人健康医院

就医指南

- 21 帮您的麻痛找到治疗的“家”

专家门诊

- 22 让肺癌患者活得更久
乙型肝炎肝硬化门脉高压诊治
尿结石的体外冲击波碎石
春夏之交儿童需防手足口病

每月一解

- 26 您了解“躯体变形障碍”吗

金色年华

- 27 老人驾车的注意事项
肺心病应怎样护理
为何您白天打盹 晚上却不困,等

心血管保健

- 30 耄耋之年的健康杀手——急性心梗

高血压防治

- 32 关注“四高症”

糖尿病之友

- 34 延缓糖尿病并发症的到来
睡眠不足 5 小时糖尿病风险高

家庭用药指南

- 36 如何发挥中药的最大药效
吃感冒药的“4 要 4 不要”
便秘勿乱吃泻药

儿童保健

- 38 这些情况别给孩子洗澡
1 岁左右是幼儿脑部发育的关键期
婴幼儿也要注意养胃

癌症关怀

- 40 容易诱发癌症的常用药
防癌先管住自己的嘴
化疗后如何进行药食调理

医患连线

- 42 吃泡面一个月会得胃癌吗
小孩打呼噜为啥尿床
西药中成药治感冒能一起吃吗



新婚 容器里的健康经

P10

健康自测

- 44 你的皮肤中毒有多深
肾脏发出的求救信号
神经衰弱防治

生活

他健康

- 46 左边腹痛 或是疾病征兆
中年男人保健要点
男同胞应做的 15 项健康检查

她健康

- 48 女人为何容易累
生气也能引发疾病

新中医时代

- 50 喝中药加糖或可产生副作用
穴位按摩防治四大职业病

心理处方

- 52 你心理早衰了吗
这些心态让你不再幸福
老年人的四个心理禁忌
怎样对待多疑的心态

两性地带

- 54 性爱后必须要马上排尿吗
怎样鉴别隐匿性阴茎与小阴茎
男人一生都在遗精吗
性生活贫乏的男性易得乳腺癌

营养美食

- 58 豆腐的五大食疗方法
抽烟族要怎么吃
备战高考的饮食法则

生活百事通

- 60 正骨推拿的禁忌
扭伤后怎么办
九大因素让你鼻子失灵
应对三个部位的“死皮”

“健康人生”主题征文选登

- 63 健康就好
最好的礼物
《人人健康》人人喜爱

- 65 三晋献血

健康宝石

简单事情重复做

一位著名的推销大师,即将告别他的推销生涯,应行业协会和社会各界的邀请,他将在该城中最大的体育馆,做告别职业生涯的演说。

那天,会场座无虚席,人们在热切地、焦急地等待着那位当代最伟大的推销员作精彩的演讲。当大幕徐徐拉开,舞台的正中央吊着一个巨大的铁球。为了这个铁球,台上搭起了高大的铁架。

一位老者在人们热烈的掌声中走了出来,站在铁架的一边。他穿着一件红色的运动服,脚下是一双白色胶鞋。

人们惊奇地望着他,不知道他要做出什么举动。

这时两位工作人员,抬着一个大铁锤,放在老者的面前。主持人这时对观众讲:请两位身体强壮的人,到台上来。好多年轻人站起来,转眼间已有两名动作快的跑到了台上。

老人告诉他们游戏规则,请他们用这个大铁锤,去敲打那个吊着的铁球,直到把它荡起来。一个年轻人抢着拿起铁锤,拉开架势,抡起大锤,全力向那吊着的铁球砸去,一声震耳的响声,吊球动也没动。他接着用大铁锤接二连三地砸向吊球,很快他就气喘吁吁。另一个人也不示弱,接过大铁锤把吊球打得叮当响,可是铁球仍旧一动不动。台下逐渐没了呐喊声,观众好像认定那是没用的,就等着老人做出解释。

会场恢复了平静,老人从上衣口袋里掏出一个铁锤,然后认真地面对着那个巨大的铁球敲打起来。

他用小锤对着铁球“咚”敲一下,然后停顿一下,再一次用小锤“咚”地敲一下。人们奇怪地看着,老人就那样“咚”敲一下,然后停顿一下,就这样持续地做。

10分钟过去了,20分钟过去了,会场早已开始骚动,有的人干脆叫骂起来,人们用各种声音和动作发泄着他们的不满。老人仍然敲一小锤停一下地重复着,他好像根本没有听见人们在喊叫什么。人们开始忿然离去,会场上出现了大片大片的空缺。留下来的人们好像也喊累了,会场渐渐地安静下来。

大概在老人敲打了40分钟的时候,坐在前面的一个妇女突然尖叫一声:“球动了!”刹那间会场鸦雀无声,人们聚精会神地看着那个铁球。那球以很小的幅度动了起来,不仔细看很难察觉。老人仍旧一小锤一小锤地敲着,吊球在老人一锤一锤的敲打中越荡越高,它拉动着那个铁架子“咣咣”作响,它的巨大威力强烈地震撼着在场的每一个人。终于场上爆发出一阵阵热烈的掌声,在掌声中老人转过身来,慢慢地把那把小锤揣进兜里。

老人开口讲话了,他只说了一句话:“在成功的道路上,你如果没有耐心去等待成功的到来,那么,你只好用一生的耐心去面对失败。”