

ISSN 1004 - 597 X

CN 14 - 1033/R

# 人人健康

## Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第1期 总第342期

——人人健康1月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血

用血液温暖人生

# 医学精神 年度传递

男人酒后不要做的**7件事**

8种被污染母乳 切勿给宝宝吃

脚上有个感冒穴

微量元素检查到底靠不靠谱

年纪大了为何更黏人

## 一份民生答卷的时代体温

### ——对话太原市卫生局长郝宝清

定价:人民币**10.00**元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001

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

本网广告发行热线  
(0351) 6861522  
13803495333

# 人人健康 目次

总第 342 期 2013 年第 1 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 卷首语

7 朋友,这是你所拥有的新年,这是你能决定的生活

### 健康时评

7 医院为何推诿患者

### 健康快报

### 特别主题

10 医学精神 年度传递

### 健康人物

11 一份“民生答卷”的时代体温  
——对话太原市卫生局长郝宝清

### 本月聚焦

18 警惕冬季流行病

20 与“消化内镜”面对面

### 记者观察

22 微量元素检查到底靠不靠谱

## 人人健康医院

### 就医指南

24 电话问诊前必须做的功课

### 专家门诊

25 中国睡眠治疗落后西方 30 年  
老年消化道出血 警惕非甾体类抗炎药  
关于儿童弱视的几个问题

### 金色年华

28 老年带状疱疹诊治重在“早”  
冬季做家务要用温水  
老人味儿从哪里来  
按摩器用过头小心伤腰伤腿  
小方法助您消化好

### 心血管保健

22 失业的心肌梗死风险堪比吸烟  
老坐沙发有引发中风的危险  
心绞痛发作的快速缓解法  
警惕静电诱发心血管疾病

### 高血压防治

24 长途开车有增加高血压的风险  
在家自测血压并非人人皆宜  
预防妊娠期高血压  
治疗高血压需要有轻松的心态

### 糖尿病之友

26 世界“糖都”在中国  
糖友平安过冬的方法  
2 型糖友体重超标怎么办?

### 家庭用药指南

28 感冒药混着吃当心致命  
只用眼药水就能治近视是忽悠人  
家中常备五类中成药  
如何正确选用感冒药

### 儿童保健

40 孩子冬天也会“中暑”  
8 种被污染母乳 切勿给宝宝吃  
不同阶段的宝宝饮水装备

### 癌症关怀

42 淋巴瘤认识的 5 个误区  
甲状腺癌“分类”而治  
乳头溢液不可轻视

### 医患连线

44 给孩子抹药禁忌多  
脚上有个感冒穴  
怎样呵护“独肾”之身  
如何鉴别肩周炎  
胆囊结石打碎排不出

## 他健康

- 46 四类体虚男人怎么进补  
阴囊老出汗怎么办  
男人酒后不要做的7件事

## 她健康

- 48 女性压力大易致卵巢早衰吗?  
日常4种习惯易染妇科病  
超声介入治疗子宫肌瘤

## 新中医时代

- 50 如何灸保健穴  
要去痘先除湿

## 每月一解

- 51 一种常见而难缠的皮肤病——银屑病

## 健康自测

- 52 出汗预示的疾病  
七种居家小自测

## 心理处方

- 54 快乐与悲伤交错的心理摆效应  
“宅”多了易患抑郁症  
退休后失眠是适应障碍  
年纪大了为何更“黏人”

## 两性地带

- 56 一提同房就头疼可能抑郁  
扼杀男人“激情”的种种举动  
有趣的性爱数字  
健康的性生活

## 生活百事通

- 60 电热毯最多能安全使用6年  
不慎烧伤 应立刻急救  
饮酒的几个误区  
冬天戴口罩要防3误区  
最伤身的行为

## 营养美食

- 64 蚝油白菜美味又养生  
6款养生粥滋阴润肺  
细数白萝卜的养生功效

## 67 天下医事

## 68 媒体链接

## 69 三晋献血

## [健康宝石]

## 内心纯净才是真健康

■白岩松



生命中有一种怪异的现象,你很容易拥有的东西,其实是最珍贵的,但是由于你拥有着,就不去在乎,而去追逐一些其他的目标。现在的中国人大部分都是这样,牺牲心情、牺牲健康、牺牲亲情、牺牲忠诚,去追逐钱、名等。但是当你把那些都追到了,却失去了真正宝贵的东西时,就后悔了。好多东西是买不来的,健康更是买不来。

我觉得人就该这么认为,如果健康不重要,生命不重要,那还有什么重要?这是骨子里对生命的认识,中国人还需要一段时间才能意识到什么是最重要的。这涉及到你对生命怎么看,你对自己的内心是否足够尊重。

心理健康是最重要的。我会慢慢离开名利场给我的打击、束缚或者折磨。你超越了它就获得了健康。你在乎的少一点,你的健康就多一点。另外,我要保持运动和工作之间的关系,工作太多没时间运动的话,我会去设法调整。少在外面吃饭也是一个挑战。周末,我尽可能在家。现在在家的时间要远远多于在外面的时间。

健康不是简单地理解为多跑步、少吃肉。真正健康的人,应该是内心开始纯净起来的人。中医专家关耀波老爷子,吃饭一定要块红烧肉;丁聪老爷子活到那么大岁数,可是他从不运动,无肉不欢,这是为什么?表面上看他们的生活方式并不健康,但是你忽视了:他们的内心一直在努力。

所以,健康的生活方式不是孤立的。少吃肉,管住嘴,这些都是外在的。再下一步,健康的生活方式终究要回到内心,更重要的内心,这才是核心。