

# 人人健康

## Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第10期 总第351期

——人人健康5月下半月——  
中国优秀科普期刊



### “中国梦”，我们的“健康梦”

巴马：上帝遗落人间的“一片净土”  
内向者如何与人交往？

## 关注“两考”健康



持续高血压能猝死？  
年年体检为啥癌症还“漏网”  
健康零食DIY

### “超级淋病” 究竟有多超级？

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

本刊广告发行热线  
(0351) 6861522  
13803495333



## 5 科医生对抗癌症的“利器”

### ——内科医生

**防病方法:**①在所有防病方法中,洗手最关键,洗手可以预防大部分疾病。②4个4计划,每天4次完全停下手头工作,每次闭上眼睛,做4个长长的深呼吸。

**关键提示:**碰过公共物品后,千万不要碰鼻子和嘴巴。这是预防细菌传播最常用的方式。

### ——肿瘤科医生

**防病方法:**①健康的饮食、规律的锻炼和正常的体重。②多结识有同样运动爱好的朋友。

**关键提示:**补充维生素D。缺乏维生素D和乳腺癌、结肠癌、前列腺癌均有一定关系。

### ——消化科医生

**防病方法:**①饮食中多摄入富含膳食纤维的食物,每餐不能吃太饱,以免刺激胃酸大量分泌。②感到压力时,少吃东西多说话,和家人朋友进行“谈话治疗”。

**关键提示:**保持健康的体重。

### ——眼科医生

**防病方法:**①无论去哪儿,随身携带一副太阳镜。②超过40岁的女性都会出现眼睛干涩症状,补充鱼油是最佳治疗方案。

**关键提示:**经常去医院检查眼睛。一些严重眼部疾病,如青光眼、白内障、糖尿病眼疾在早期没有任何症状,出现问题时,视力已经受到严重损伤。眼科检查是发现疾病、及时治疗的唯一手段。

### ——妇科医生

**防病方法:**①刚刚进入更年期3~5年的女性,可以尝试补充雌激素,但要严格掌握适应症和禁忌症,使用前要做乳房、卵巢等一系列检查。②更年期情绪波动较大、喜怒无常,要学会及时控制怒气。

**关键提示:**更年期更要重视好性生活质量,这是维系夫妻感情、增强免疫功能的绝招。

总第351期 2013年10期 (1982年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

## 聚焦

### 卷首

7 别让暴力成为悬在医者心头的利刃

6 图说城事

### 特别主题

8 “超级淋病”究竟有多超级?

### 本月聚焦

10 关注“两考”健康

### 记者观察

12 “烟草院士”事件——控烟背后的战争

14 手术治糖新法是否有效

### 健康人物

16 朱莉 从“性感女神”到“励志女神”

### 团队访问

18 “医学沟通”一个关乎人人健康的科研课题

### 环球健康视点

20 巴马:上帝遗落人间的“一片净土”

22 天下医事

24 每月健康黑榜

## 生活

### 百科

26 微量元素怎样补?

### 指南

28 全民体检指南

### 养生

30 50岁养生进行时

### 新主张

32 健康零食DIY



## 健康军营

### [走进名院]

- 34 人文医学领域的“心灵捕手”

### [军医风采]

- 36 韦邦福：一方健康 CEO 的使命

### [服务社会]

- 40 精心构筑防控“堡垒”

### [军民鱼水]

- 42 万元支架诊助高三女生圆梦

### [姓军为兵]

- 44 武警湖北十堰支队：心理服务进入常态化  
白衣天使：让“南丁格尔”精神代代相传

- 45 二炮总医院  
围绕“姓军为兵”宗旨将主题教育向深度拓展

### [官兵保健]

- 46 科学疏导，让新战友拥有阳光心态  
野营拉练期间的常见病及其防治

## 身体

- 49 健康快报  
专家说病
- 50 预防宫颈癌筛查不可少，每年应该检测一次  
过度体检反而有害 体检应追求个性化
- 糖友生活
- 52 糖尿病患者运动有讲究  
饥饿可能是高血糖的信号  
糖尿病患者饭后避免五件事
- 健康自测
- 54 3 个姿势暴露你身体健康等级  
女性肾虚的 12 个症状  
5 种犯困提示身体出状况

### 慢性病防治

- 56 持续高血压能猝死？  
血压高降压药不管用原是“祸”起肾病
- 58 慢病防控新解读  
癌症关怀
- 60 年年体检为啥癌症还“漏网”  
肿瘤病人怎样合理饮食  
用药指南
- 62 喝中药的 6 个健康问答  
炎夏药品存放小窍门

## 心灵

### 诊室

- 64 内向者如何与人交往？  
生孩子和升职位 孰重孰轻？

### 测试

- 66 测试你内心最真实一面  
消除压力 关键找对方式

### 圆桌

- 68 “中国梦”，我们的“健康梦”  
名人与健康
- 70 钱钟书养生 16 字秘诀  
冯骥才的快乐养生法
- 71 媒体链接

## 潮流

### 旅游

- 72 夏季旅游应注意什么

## 爱卫之窗

- 74 创卫是关心群众、解决群众需求最直接的体现
- 76 五台山风景区召开创建台怀镇国家卫生镇  
攻坚动员大会
- 78 宁武县召开创建国家卫生县城誓师动员大会