

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11期 总第352期

——人人健康6月上半月——

中国优秀科普期刊

7位百岁老人的长寿秘诀  
儿童不能承受 **眼病** 之痛  
**烟雾病** 困扰年轻人

### 中国健康版图

换心之路

哪些癌易被误诊

7类疾病影响孩子长高

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

# 人人健康 目次

总第 352 期 2013 年第 11 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

- 7 “人死医院赔”不能成惯例

### 编读互动

- 7 《人人健康》参加山西省科技活动周

- 8 健康快报

### 特别主题

- 10 中国健康版图

### 记者观察

- 14 你会正确使用湿纸巾吗

### 本月聚焦

- 16 认识三种脑膜疾病  
18 儿童不能承受“眼病”之痛

### 医海拾贝

- 20 “换心”之路

## 人人健康医院

### 就医指南

- 22 儿童发生意外怎么办

### 专家门诊

- 23 关于重睑手术的一些认识  
儿童漏斗胸微创可治  
夏季腹泻的防治

### 金色年华

- 26 7 位百岁老人的长寿秘诀  
老人午休要注意的事项  
老年朋友的时尚生活  
石维兰:幽兰馨香的古稀女人

### 心血管保健

- 29 “烟雾病”困扰年轻人  
鉴别高危胸痛 远离健康杀手

### 高血压防治

- 34 高血脂高低控制的 3 个误解  
高血压并非都要用阿司匹林  
血压忽高忽低可能颈椎有问题

### 糖尿病之友

- 36 糖尿病患者吃水果牢记 4 要素  
经常腹泻需警惕糖尿病  
睡懒觉对糖尿病患者有危害

### 爱肾天地

- 38 急性肾损伤,及早诊断是关键

### 每月一解

- 39 胰腺内分泌肿瘤

### 家庭用药指南

- 40 口腔溃疡应排查白塞氏病  
苦杏仁每天最多吃四颗  
他汀类药物和维 E 同服伤心

### 儿童保健

- 42 五大症状可能会要孩子的命  
宝宝不要穿没洗的新衣服  
7 类疾病影响孩子长高

### 癌症关怀

- 44 近六成癌症患者是 60 岁以上老人  
哪些癌易被误诊

### 医患连线

- 46 使用人工泪液前看清有无防腐剂  
脑电图检查能反复做吗?  
慢病老人要看营养门诊  
中风后留神肩痛手肿  
电子卷烟不靠谱  
饭后一小时再吃水果

## 生活

### 他健康

- 48 频繁手淫会引发附睾炎  
认识隐睾症  
早泄慎选阴茎背神经阻断手术

## 她健康

- 50 排卵期腹痛是正常生理反应  
为何导致胚胎停育  
新中医时代
- 52 吃中药生发吃出“药物性肝炎”  
多雨季节祛湿常刮6个养生穴位  
立夏养生要护心  
健康自测
- 54 6类人血管老得快教你自测血管年龄  
乳头变色背后的预警信号  
心理处方
- 56 过度怀旧或致心理疾病  
如何能有效摆脱孤独  
老人要远离“敏感区”  
两性地带
- 58 男性分泌物也能致怀孕?  
性功能下降就得补肾吗  
女性私处性爱时为何会抽筋  
性功能为何也会慢慢变老  
“快速”性爱释放压力  
生活百事通
- 62 夏季中暑如何急救  
警惕吸管会致命  
莫让阳光伤害了你的皮肤  
触摸土豆引发荨麻疹  
帆布鞋长期穿易致扁平足  
营养美食
- 66 炎热夏季不能错过的养生食谱  
骨病患者夏季不宜多吃苦味  
夏天怎么吃西瓜不发胖  
三款蘑菇食谱让你的肠道健康一夏  
爱卫之窗
- 69 山西省农村环境卫生及农村饮用水  
监测项目总结会在并召开  
对话长治市爱卫办主任郝彩英  
省级专家检查团莅临潞城市复查验收  
一场破陋习改革  
2013年山西省国家卫生城镇创建情况

## 七封信带给你正能量

## 《第一封》

假如人生不曾相遇,我还是那个我,偶尔做做梦,然后,开始日复一日的奔波,淹没在这喧嚣的城市里。我不会了解,这个世界还有这样的一个你,只有你能让人回味,也只有你会让我心醉。假如人生不曾相遇,我不会相信,有一种人可以百看不厌,有一种人一认识就觉得温馨。

## 《第二封》

一直以为幸福在远方,在可以追逐的未来。后来才发现,那些拥抱过的人,握过的手,唱过的歌、流过的泪、爱过的人、所谓的曾经,就是幸福。在无数的夜里,说过的话、打过的电话,思念过的人、流过的眼泪……看见的或看不见的感动,我们都曾经过,然后在时间的穿梭中,一切成为了永恒!

## 《第三封》

看别人不顺眼,是自己修养不够。人愤怒的那一个瞬间,智商是零,过一分钟后恢复正常。人的优雅关键在于控制自己的情绪,用嘴伤害人,是最愚蠢的一种行为。

## 《第四封》

有个懂你的人,是最大的幸福。这个人,不一定十全十美,但他能读懂你,能走进你的心灵深处,能看懂你心里的一切。最懂你的人,总是会一直地在你身边,默默守护你,不让你受一点点的委屈。真正爱你的人不会说许多爱你的话,却会做许多爱你的事。

## 《第五封》

如果有来生,要做一棵树,站成永恒,没有悲欢的姿势。一半在土里安详,一半在风里飞扬,一半洒落阴凉,一半沐浴阳光,非常沉默非常骄傲,从不依靠从不寻找。

## 《第六封》

身边总有些人,你看见她整天都开心,率真得像个小孩,人人都羡慕她;其实,你哪里知道:前一秒人后还伤心地流着泪的她,后一秒人前即刻洋溢灿烂笑容。他们其实没有能力独处,夜深人静时,总坐在窗前对着夜空冥想失意的苦楚。他们就像向日葵,向着太阳的正面永远明媚鲜亮,在照不到的背面却将悲伤深藏。

## 《第七封》

亲爱的,请好好善待自己,一辈子并不长!这个世界上除了自己,没有谁能真正地拯救自己。