

Every one is well

人人健康

中国社区健康促进读物

2013年 第12期 总第353期

——人人健康6月下半月——
中国优秀科普期刊



孕妈的幸福密码

常吃烧烤小心与癌症“攀亲”
男人当心惹上“女人病”
得了强迫症以后应该怎么办？

肿瘤，开始“青睐”小朋友
“舌尖”，因“光盘”而改变
走进西餐之母——意大利
真正的“隐形杀手”



定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597 X



邮发代号：22-29

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

算算你还能陪爸妈多久

从“1+1=2”开始,我们一生都在做着无数的算术题。可你有没有算过,自己还能陪父母多久?

一算只能再陪老妈 25 天

网友“陌路花开”算了一下:“毕业之后,一年也就春节回家一次,真正在家的时间不超过 5 天。除了聚会、吃饭、睡觉、上街,每年真正能陪父母的时间大概只有 20 小时。我妈妈今年 55 岁了,如果她能活到 85 岁,我在她身边的时间也超不过 600 小时,也就是 25 天。”她说:“算出结果后,我哭了,觉得很惭愧,我好想马上见妈妈一面。”

如何向父母传递牵挂

1. 规划好自己的生活。子女有稳定的工作和收入,早些成家,和周围人关系和谐,过得开心,就解决了父母最大的后顾之忧。

2. 勤“请安”。如果和父母在一个城市,可以是每周看望一次;如果分隔两地,可以每周打 1~2 个电话。

3. 多说“废话”。在和父母交流时,多些“嘘寒问暖”的废话,甚至多听父母的唠叨。这些家长里短的话题,才最能显出亲人间的亲近。

4. 给父母庆生。可以亲自下厨给父母做顿饭;50、60、70 这样的大寿一定要隆重过。祝寿不仅是对父母养育之恩的报答,也是让父母自豪的一种方式。

5. 过年给父母发红包。不管他们是真的不需要还是嘴上说说。

6. 让父母享受“隔代亲”。自己成家有了孩子后,一定多带着孩子去看父母;每次打电话时,也要鼓励孩子和爷爷奶奶、姥姥姥爷多说话,这就是让父母最高兴的事情。

总第 353 期 2013 年 12 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚焦

卷首

1 一场晚宴

6 图说城事

特别主题

10 孕妈的幸福密码

本月聚焦

12 肿瘤,开始“青睐”小朋友

记者观察

14 “舌尖”,因“光盘”而改变

环球健康视点

16 走进西餐之母——意大利

18 天下医事

20 每月健康黑榜

生活

百科

22 化学毒品——看不见的“隐形杀手”

指南

24 癫痫病人的“护理大全”

养生

26 60 岁养生进行时

行动

28 夏日减肥季

新主张

30 唱出来的健康

健康午睡要有度

健康军营

[走进名院]

- 34 拓展的“课堂”无限大

[军医风采]

- 36 用创新斩断癌魔补给线

[医疗前沿]

- 40 吴孟超院士指出——
小儿肝脏肿瘤多发趋势不容乐观

[军民鱼水]

- 41 深圳特检站医疗小分队爱心义诊惠民利民

[军中卫讯]

- 42 一年半,能干多少事?

[姓军为兵]

- 44 武警湖北总队医院知兵爱兵于无声处

[官兵保健]

- 46 军人健康自我意识的培养

身体

- 49 健康快报

专家说病

- 50 阿尔茨海默症的表现
胶质瘤的“病根”——胶质瘤干细胞

糖友生活

- 52 你为什么成了“糖”妈妈?
降糖药效果越来越差怎么办?
健康自测

- 54 夏季总打盹,小心疾病来敲门
5个细节察看体内湿气

慢性病防治

- 56 拒绝心律失常要未病先防
降血脂饮食应“三多三少”

癌症关怀

- 58 常吃烧烤小心与癌症“攀亲”
牙膏挤太多会诱发口腔癌?

用药指南

- 60 儿童用药,关键在“量”
矿泉水送药当心结石
男子健康课堂
62 男人当心惹上“女人病”
吃出男人大脑健康不老秘诀
女子健康课堂
64 青春期的女性健康从吃开始
“3个密度”让女性显年轻

心灵

诊室

- 66 得了强迫症以后应该怎么办?

测试

- 68 你现在幸福吗?

茶吧

- 70 异性之间有友情吗?

潮流

旅游

- 71 旅途心理健康

营养

- 72 蛋白质——你吃对了吗
天热多吃“清淡养生膳”
名人与健康

- 74 像倪萍一样慢慢变老
姜昆的“一二三四五”健身法

- 75 媒体链接

爱卫之窗

- 76 创卫与健康

- 77 创卫知识百问百答

- 78 河曲县创建国家卫生县城工作纪实