

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第13期 总第354期

——人人健康7月上半月——
中国优秀科普期刊

虫从口入

交警怎样向夏日要健康
预防暑期儿童四大伤

起床前用好黄金十分钟
刮痧应该如何刮效果好
胰岛功能减退与什么有关



名中医谈养生
凉席袭来时
方便面汤能喝吗

在7月24日世界自我保健日到来之际
医生也要管理好自己的健康

定价: 人民币10.00元
ISSN 1004-597X



邮发代号: 22-29
万方数据

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 354 期 2013 年第 13 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 “黑肺”吞噬了多少“红利”

8 健康快报

特别主题

10 医生也要管理好自己的健康

记者观察

13 交警怎样向夏日要健康

本月聚焦

16 “虫”从口入

19 凉席“袭”来时

医海拾贝

21 肝脏移植的发展史

23 天下医事

人人健康医院

就医指南

24 肝病患者的学问与技巧

专家门诊

25 痤疮的正确护理

鼻眶筛骨折

功能性消化不良的诊治

金色年华

28 墨西哥人跳舞预防老年痴呆

老年朋友如何过夏天

起床前用好“黄金十分钟”

有些事不能瞒着儿女

名中医谈养生

时尚老人 开车需谨慎

心血管保健

34 别让心梗“再来一次”

别让委屈伤了你的心

心衰患者每天要测体重

高血压防治

36 高血压患者的三不知

高血压患者体检必检项目

单片复方制剂成高血压治疗新趋势

糖尿病之友

38 胰岛功能减退与什么有关

生活中常见的糖尿病先兆

糖尿病和单纯高血糖的区别

爱肾天地

40 怎样预防肾结石

肾功能不全的分期以及饮食

每月一解

41 多发性硬化

家庭用药指南

42 重视脊髓疾患肌无力,肌萎缩

夏用栓剂有技巧

吸烟后 30 分钟内别吃药

儿童保健

44 预防暑期儿童“四大伤”

癌症关怀

46 爱与恨之间

易患乳腺癌的十类女性

医患连线

48 为什么吹风扇会导致胃疼

口腔体检至少一年一次

烟雾是黄斑病变的诱因

孩子视疲劳莫乱点药水

生活

他健康

50 精索静脉曲张

男性常喝奶茶易不育?

40 岁男人应少吃肥肉多喝粥

快乐者的 18 个习惯

她健康

- 52 经期剧烈运动或致子宫内膜异位
瘙痒让女人伤不起

新中医时代

- 54 夜间尿频或是阳气虚衰所致
用生姜来舒缓关节疼痛
刮痧应该如何刮效果好

健康自测

- 56 观眼屎 知眼疾
压力大的 5 个信号
拔罐后的印记诉说你的身体状况

心理处方

- 58 “压力山大”带来的三种病症
5 种做法可增强幸福感

两性地带

- 60 选择正确的避孕方法
新婚之夜她不让抚摸
女性性冷淡或因这些病
“网上做爱”小心易得前列腺炎
男孩的青春期保健重点

生活百事通

- 64 夏天洗澡过勤易致湿疹缠身
女性白领养生需注意
夏季腹泻多因功能饮料导致
如何睡好美容养生觉
接触购物小票后要勤洗手

营养美食

- 68 方便面汤能喝吗
饼干不能代替每日正餐
夏天 四类食物应多吃

爱卫之窗

- 70 太原市召开争创国家卫生城市工作会议
全国爱卫办专家组对孝义市
创建国家卫生城市进行技术评估
高生华主任督导忻州市三县创卫工作
创卫知识百问百答

- 74 媒体链接

感激生活。对生活保持孩童般的惊奇感,细心留意身边美好的事物,要懂得珍惜所拥有的一切。

谨慎交友。和乐观、志同道合的人交朋友,有助于你实现梦想,也能帮你看到自身的优势。

体贴他人。要尊重和善待他人,学会接纳别人的个性及生活,不要试图去改变。

不断学习。活到老,学到老。关注与自己职业和爱好相关的新知识。大胆尝试感兴趣的事,如滑雪、跳伞等。

解决问题。要相信自己,直面挑战,视困境为机遇,学会创造性地解决问题。

做喜欢的事。选择一份自己喜欢的工作,并留出培养业余爱好的时间,满足自己的特殊兴趣。

享受生活。关注身边之美,比如和心爱的人一起看日出日落,学会活在当下,珍惜眼前。

笑口常开。对自己对生活都不要过分严肃。试着发现身边的点滴乐趣,适时地幽默一下,让生活充满笑声。

学会宽恕。心存怨恨是一种“自残”的行为。宽恕他人,会让自己心态平静。同时,应从错误中汲取教训并宽恕自己。

心存感恩。对于任何祝福,无论大小都应懂得感恩。拥有的家庭、工作和朋友,都应知道感激,不妨亲口告诉他们,生活中因为有了他们,你才感到快乐。

增强人际关系。多找些时间陪伴家人和朋友,绝不对他们食言,始终给他们支持。

诚实守信。诚实乃上策,行动及决策都应基于诚实。问心无愧才最踏实愉悦。

沉思冥想。练瑜伽或打坐等,有助于放松身心,不妨多给心灵放个假。

专注自己的事。集中精力创造自己想要的生活,不要太在乎别人的所言所行,甚至流言或谩骂,对此不必做任何评判,因为每个人都有各自的活法。

乐观心态。遇事多往好处想,保持乐观。事出必有因,要让积极的思想取代消极的心态。

无条件去爱。善于接受别人的个性。不为爱设置任何限制条件。人无完人,即使你并不总是喜欢朋友的所作所为,但这并不妨碍你继续爱他们。

永不言弃。面对每一次挑战,都坚信已经向目标迈进了一步。不放弃就不会失败。追求有价值的东西时,人们更能感受幸福。

积极行动。人人都有局限性,不要在无法掌控的事情上浪费精力,但要积极行动,不被动等待。