

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第14期 总第355期

——人人健康7月下半月——
中国优秀科普期刊



日本：长寿国的“秘密”
终结最亲密的伤害——家暴
“飞天仙女”的太空之旅
让火车之旅更健康

从“鱼米乡”之殇 看国内土壤污染之痛

41年间：她被植入21台心脏起搏器
中年男人缺雄激素麻烦多
夏季游泳小心妇科病找上门
厨房油烟的“新去向”
认识海产品
小心打折季，血拼“拼”出病
心理调节摆脱职场“臭气筒”

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 山西医药卫生传媒集团主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

让孩子大方起来

“让小朋友玩会儿,别这么小气!”面对一天天长大的孩子,你可能会无数次重复这样的话,还要时不时拉开因为抢玩具而打做一团的小家伙们。以下办法有助于你引导孩子学会分享。

从一起玩游戏开始

教孩子一些协作性游戏,比如一起玩拼图,一起玩皮球。你还可以时不时地给他一些东西,比如特别的零食、小贴画等去和小朋友们分享。

不要惩罚他的小气

如果孩子说他太小气,要是他不和小朋友分享玩具就要收拾他,或者强迫他把喜欢的东西给别人,那你只会培养出孩子的怨恨情绪,而不是慷慨大方。鼓励分享要从正面强调,而不是训诫。

鼓励孩子表达想法

如果孩子们为玩具而发生争执,你要帮助他们搞清楚到底是怎么回事。如果是某个小伙伴拿着东西不放,你要给孩子解释那个小家伙可能是怎么想的。另外,也要帮助孩子把他自己的感觉说出来。如果他没有表现得特别大方,要问问他是怎么回事。

用计时器来帮帮忙

如果你的孩子死死地拽着小伙伴想要的玩具不放手,他心里可能想的是:“这个东西要么归我,要么归他。”他可能根本就没有分享玩具的概念。你可以鼓励他们轮流玩,不妨用一个到点会响的计时器,说好每个人每次玩的时间,让他明白分享并不是把玩具给别人。

不一定要分享全部

在小朋友来家里玩之前,问问孩子有什么东西是他不愿意分享的,帮他把那些玩具收起来。然后让他想想哪些东西是他觉得和小伙伴一起玩很好玩的。这样会让他在小伙伴到来后心里有个分享的概念,也可以让来的小客人带一两个他自己的玩具。

总第 355 期 2013 年 14 期 (1982 年创刊)

聚焦

- 卷首
- 1 致穿行在雨季的人生
- 6 图说城事
- 特别主题
- 8 终结最亲密的伤害——家暴
- 本月聚焦
- 10 让火车之旅更健康
- 记者观察
- 12 从“鱼米乡”之殇看国内土壤污染之痛
- 环球健康视点
- 14 日本:长寿国的“秘密”
- 健康人物
- 16 “飞天仙女”的太空之旅
- 医海拾贝
- 18 41 年间:她被植入 21 台心脏起搏器
- 19 天下医事
- 20 每月健康黑榜

生活

- 养生
- 22 70 岁养生进行时
- 视点
- 24 山西省人口平均预期寿命稳步提高
- 新主张
- 26 厨房油烟的“新去向”
- 行动
- 28 陪孩子一起“放个假”
- 百科
- 30 认识海产品

健康军营

[走进名院]

36 救死扶伤,服务军民

[军医风采]

38 巾帼军医:带着儿子去援疆

[军民鱼水]

40 空军总医院“心蕾工程”拓宽先心病救助范围

[军中卫讯]

41 第二军医大学开放办学培养国际化人才

[姓军为兵]

42 铸造能打胜仗的“心理盾牌”
武警河南信阳市支队清凉送哨位 关爱暖兵心
广东边防医院印发“心理健康手册”
官兵有了“心理咨询站”

[官兵保健]

46 打好官兵夏季饮食“保胃战”
加强健康管理促进官兵健康

身体

49 健康快报

专家说病

50 下肢动脉硬化闭塞症
中年男人缺雄激素麻烦多

糖友生活

52 糖尿病患者头晕的四种可能
经常低血糖谨防糖尿病

健康自测

54 8大致癌饮食习惯 90%白领都中招
小心打折季,血拼“拼”出病

慢性病防治

56 天气闷热谨防心“乱”跳
动脉粥样硬化 众多疾病的“罪魁祸首”
癌症关怀

58 男女身上发出的 12 个癌症信号
长期便秘可能是癌

用药指南

60 注射胰岛素 须牢记“三大纪律”
外用药物使用有讲究

男子健康课堂

62 劳累男必吃 8 大“保健食品”
中年男士健身多玩三种球

女子健康课堂

64 夏季——选择适合的太阳伞
夏季游泳小心妇科病找上门

心灵

诊室

66 心理调节摆脱职场“臭气筒”

测试

68 从“诺亚方舟”的选择看你的心理状态
您是“彩虹族”吗?

潮流

旅游

70 夏天避暑好去处

营养

72 夏季补水“大战”
瘦身零食 DIY

名人与健康

74 成龙:每天都出汗
赵雅芝的养生之道

75 媒体链接

爱卫之窗

76 忻州市委、市政府召开市县乡三级
创建国家卫生城镇工作领导小组会议

77 忻州市委书记董洪运
调研指导原平市、宁武县创卫工作

78 原平市创建国家卫生城市倡议书