

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第15期 总第356期

——人人健康8月上半月——

中国优秀科普期刊

揭秘中国古代养生秘方—龟龄集

音乐胎教 时间太长成噪音

女人有本难念的经

自驾游全攻略

数数夏天的海鲜伤

7种小资习惯很伤身

无孔不入的腹腔镜之百年发展史

定价:人民币10.00元

ISSN 1004-597 X



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

人人健康 目次

总第 356 期 2013 年第 15 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

- 7 打车难与看病难
- 8 健康快报
- 特别主题
- 10 自驾游全攻略
- 记者观察
- 13 后高考心理
- 15 广东中山“登革热”病毒成今年新疫情
- 本月聚焦
- 17 数数夏天的“海鲜伤”
- 医海拾贝
- 19 “无孔不入”的腹腔镜之百年发展史
- 21 天下医事

人人健康医院

就医指南

- 22 北京同仁医院暑期看病指南
- 专家门诊
- 23 膝关节置换术后的康复知识
- 认识耳石症
- 慢性胃炎的防治
- 金色年华
- 26 钻石婚夫妻携手走向健康“夕阳红”
- 开心老人的“七趣”良方
- 如何安度中年高危期
- 耳背让人早衰 7 年
- 留心父母六大反常行为
- 8 种方法擦去衰老痕迹

心血管保健

- 32 夏秋交替季别忘给心脏来个体检
- 夏季心脑血管疾病为何高发

高血压防治

- 34 餐前服降压药 谨防餐后低血压
- 高血压可能与认知能力下降有关
- 血脂正常不等于可以停药

糖尿病之友

- 36 乏力、手抖可能是低血糖
- 糖尿病不宜单用中药降血糖
- 空腹血糖升高的原因

爱肾天地

- 38 慢性肾衰患者小便减少 查查血清钾
- 盲目补蛋白粉当心伤肾

每月一解

- 39 吉兰—巴雷综合征

家庭用药指南

- 40 口腔溃疡应排查白塞氏病
- 乱用止疼药,死亡增 4 倍

儿童保健

- 42 宝宝被抱出来的问题
- 音乐胎教 时间太长成噪音

癌症关怀

- 44 富时伤肠 吃得太精易得结肠癌
- 肿瘤病人如何安度“苦”夏

医患连线

- 46 压力大也会让人牙疼
- 腰臀痛查查梨状肌
- 总失眠也会心慌气短
- “眼跳”看看神经内科

生活

他健康

- 48 鞘膜积液
- 剧烈运动后更易遗精
- 偶尔不行不是 ED

杨澜：一个女子的哲学

她健康

50 终止妊娠要谨慎

女人有本难念的“经”

新中医时代

52 夏季养生 养阴扶阳健脾胃

女性易患脏躁 中医拔罐有助驱躁

年轻人老寒腿按揉阴市

健康自测

54 色斑透露身体健康状况

鼻窦炎的4种症状不可不知

看身体8个部位可知是否气血不足

心理处方

56 空调依赖心理会加重烦躁情绪

有玩心的老年人身心更健康

两性地带

58 感受不到丈夫射精是怎么回事？

生殖器疱疹复发有啥规律？

性爱时女人最在乎的事

幼年期的性教育

雨天性爱注意事项

生活百事通

62 7种小资习惯很伤身

不同场合的防晒计

营养美食

64 美味蛤蜊蒸蛋

鸡酱桂鱼片

四川鸡丝凉面

黄瓜不是只能拌着吃

67 媒体链接

广誉远养生

69 揭秘中国古代养生秘方——龟龄集

爱卫之窗

70 山西省爱卫办在并举办

病媒生物防制管理与技术培训班

创卫知识百问百答

集成“创卫”牵一发动全身

赢得民意 用四两拨千斤 古老忻州

灵动起来

1、衣服不用以量取胜，收起那些不合时宜的蕾丝、花边或者娃娃衫，从今天起你得保证挂在衣柜里的每一件衣服都有不错的质地、得体的款式和适合自己的颜色。

2、可以没有闲钱去健身房，但你可以天天爬楼梯而不是乘电梯；可以没有兰蔻、倩碧或雅诗兰黛，但是你得记住，不沾烟酒、避免熬夜、好好睡眠都可以让你的肌肤变得美丽；可以不做水疗 SPA，但是你得记住绿茶、牛奶、白水这些多多益善。

3、可以相信爱情，乐意听男人的甜言蜜语，但是务必保证一只耳朵进另一只耳朵出，切莫把这些“毒药”放在心里。认真游戏，但必须牢记只能游戏。优秀的男人固然值得珍惜，如果是挂上已婚的标签，记住这不是你能消费得起的，看看，然后不带一丝眷恋的离开。

4、珍惜自己的美丽，并同时不断充实自己的内涵。多看书，多学习。社会、人文、政治、财经、时尚、家庭……上天没有赐你一张漂亮的脸，但你可以给自己挣一颗智慧的心。花瓶易碎，红颜易老，唯有你的内涵弥久历新。

5、可以享受收到礼物的惊喜，但你要牢记天下没有免费的午餐。对于男人过于贵重的礼物，你用什么身份来接受它？妻子？女友？如果都不是，你要想清楚，接受它意味着怎样的付出。自己喜欢的东西努力自己买，不要指望男人送。

6、可以纯真，但不能天真；可以简朴，但不能简单。可以不擅长家务，但起码也要能看懂家用电器的使用说明书。对于别人无私的帮助，抱着感恩的心；对于别人的冷漠，抱有平常心！

7、说话要符合身份。嗲声嗲气不是你应有的标签，你可以没知识，但不能没素质。可以不认同，但必须学会尊重。永远不向以前的恋人诉苦，愤怒之前心里数到20再说话。

8、也许你单身，也许你已嫁了个好男人。这些都不是最重要的，重要的是你不能有依赖思想，不能事事指望他人。自己能挣上万的高薪固然好，能挣两千的薪水也不错，起码，你有能力养活自己，这就是你的骄傲。

9、学会珍惜生活给予你的一切。被爱是幸福的财富，爱人是快乐的付出。假如他离开了你，微笑着给他祝福，宁愿骄傲地孤单，也不委屈地喜欢。

10、善待自己，宽容他人。责任心、包容心、自信心，一个都不能少。