

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。