

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013 年第16期 总第357期

——人人健康8月下半月——
中国优秀科普期刊



开学第一课

让运动贯穿生命全过程
学生饮食：既要营养 更要卫生
与“开学恐惧症”说再见
校园里的安全要点

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001

邮发代号：22-29

万方数据

最招癌的8种饮食习惯，你有几个？

安全用药管好“三素一液” 搞垮男人健康的**新4毒**

全球四成胃癌在中国 交替之季更需**热养**

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

打开延寿的健康锦囊

如何让自己的身体不早衰? 只要打开以下的健康锦囊,您的身体也可以变得很健康。

站着吃饭,促进肠胃积极运转

坐着用餐会使腹部受压,让血液流通受阻,从而让正在工作的胃部缺少足量的血液供应。

建议全身放松地站立用餐,身体重量不必都集中在腿上,肩部、腰部都要帮忙分担,用餐时间在 30 分钟左右为最佳。

7:30 起床,最能安抚心脏

英国威斯敏特大学的健康专家指出,在早上 5:22~7:21 起床的人,血液中引起心脏病的物质的含量就会升高。而真正有助于健康、促进长寿的起床时间是 7:30,此时身体经过了平稳过渡,已经脱离疲劳,血液也处在正常循环状态。

牙刷不沾水,牙齿更健康

刷牙时,很多人习惯于先将牙刷沾水后,再挤牙膏、刷牙,但这样却会稀释牙膏中的有效成分,真正用来清洁口腔的牙膏量减少了,而口腔消毒不充分,病容易从口入。所以,刷牙时,一定要让牙刷与水绝缘。

很多人喜欢只在刷牙后漱口一次,这样口腔会出现二次污染现象,所以在刷牙后,最好漱口 3 次,将细菌清出口腔。



总第 357 期 2013 年 16 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚焦

卷首

1 “老没见,去太原城住了两个月”

6 图说城事

特别主题

8 开学第一课

医海拾贝

11 我国首例“设计婴儿”脐血救姐姐

记者观察

12 全球四成胃癌在中国

环球健康视点

14 微笑王国之泰国

健康人物

16 大儒杨绛:从容优雅 风华绝世

全程体验

18 尊重屁股

20 天下医事

22 每月健康黑榜

生活

养生

24 交替之季更需热养

百科

26 花花草草也养生

指南

28 肝炎患者的护理

行动

30 如何保护你的眼

新主张

32 被我们扔掉的那些“宝贝”

健康军营

[走进名院]

34 好服务赢得好口碑

[军医风采]

36 凌昌全：“国医名师”在创新

[军旅印迹]

38 行医赞比亚，我们为祖国代言

[姓军为兵]

40 武警广东边防总队医院为边防老兵送健康

[军民鱼水]

42 广东边防总队医院为来深建设者义诊送“健康”

[医疗前沿]

48 我军首个雷达兵专用膳食补充剂
研制成功将配发部队

[军中卫讯]

44 第二军医大学长海医院髌臼骨折治疗处于世界先进

[官兵保健]

46 让女兵远离训练伤

身体

49 健康快报

专家说病

50 改善乙肝的“灵丹妙药”
为什么要经常测定儿童的骨龄

糖友生活

52 糖尿病怎么会“跑”到脚上
6招提高胰岛素疗效
糖尿病前期5大信号
健康自测

54 “最招癌”的8种饮食习惯，你有几个？
你的心脏健康吗？

慢性病防治

56 五款小食物助高血压患者改善失眠
低血糖急救三部曲

癌症关怀

58 办公室中有致癌隐患？
日常抗癌小习惯

用药指南

60 儿童药物中毒 八成因为误服
安全用药管好“三素一液”

男子健康课堂

62 男人不刷牙引发6大健康问题
搞垮男人健康的“新4毒”
男人请搞清楚原因再战“痘”

女子健康课堂

64 瘦身内衣穿久了会带来五大伤害
熬夜的女人“伤”不起

心灵

诊室

66 女性过度自恋害己伤人
测试

68 看图测试你的抗压指数

潮流

旅游

70 四大穷游地攻略

营养

72 是谁偷走了我们的“胃口”
好吃冰淇淋的3宗罪

名人与健康

74 何佩森：十六字养生诀
张大千的养生心得

75 媒体链接

爱卫之窗

76 山西省卫生城市考核组莅临晋城市
高生华一行检查督导朔州市创卫工作

78 张晓峰、王月娥听取“创卫”工作汇报
忻州市创卫办召开专项督查工作会议

79 创卫知识百问百答