

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第17期 总第358期

——人人健康9月上半月——

中国优秀科普期刊



细数生活中的解毒食物
电动车事故何时了
大学生自杀悲剧为何频发

立秋时节话养肺
缓解偏头痛的方法
晨起5种状态暗藏疾病风险

这个热射病多发的夏天

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

本刊广告及
0351-61522
134-5333

人人健康 目次

总第 358 期 2013 年第 17 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

- 1 寻求医患沟通“最大公约数”

名人与健康

- 7 再婚的晓庆美丽依旧

健康快报

特别主题

- 10 这个热射病多发的夏天

记者观察

- 12 教师之累
14 电动车事故何时了

本月聚焦

- 16 牙疼了,才想起来爱护
18 大学生自杀悲剧为何频发

医海拾贝

- 20 毛泽东的最后时光

人人健康医院

就医指南

- 22 肚子痛如何就诊

专家门诊

- 23 腰腿痛——并不寻常的常见病
漫谈白癜风
重视自身免疫性肝病

金色年华

- 26 秋季老人保健四戒
老人生活有三忌
婆婆不一定是媳妇的天敌
孤独影响老人生活质量
“不常回家看看”成犯法?
空巢老人遭受最多的伤害是跌倒

心血管保健

- 22 房颤让脑中风的风险大增
慢性心衰自我保健很重要

高血压防治

- 24 如何选择血压计
高血压患者药物治疗的误区
晨起头晕当心体位性低血压

糖尿病之友

- 26 谈谈肝病糖尿病
肾受损加大血糖控制难度
注射胰岛素常见的误区

爱肾天地

- 28 肾囊肿是怎么回事

每月一解

- 29 解读淋巴瘤

家庭用药指南

- 40 用错滴耳液耳朵会流脓
红霉素可杀精子 男性慎用
两类患者别服用伪麻黄碱

儿童保健

- 42 宝宝便秘的应对方法
宝宝咬妈妈乳头怎么办

癌症关怀

- 44 “防癌神仙汤”不靠谱 预防肿瘤另有窍门
一级致癌物就真的很可怕吗?

医患连线

- 46 肝囊肿啥药都不用吃
喝粥来养胃是误区
治牙周病,主要靠患者
发现脖子长疙瘩后

生活

他健康

- 48 阴茎硬结症的病因
附睾囊肿是什么病
男性尿线改变的原因

十句话受用一生

她健康

- 50 少女为何会分泌乳汁
阴道紧缩术不是时尚

新中医时代

- 52 立秋时节话养肺
缓解偏头痛的方法
黎明多梦大椎拔罐

健康自测

- 54 躁郁症的 10 个微妙迹象
晨起 5 种状态暗藏疾病风险
从眉毛看健康状况

心理处方

- 56 心理压力能直接导致精神疾病吗
哄老伴开心很重要

两性地带

- 58 什么叫高危行为或高危性行为
尖锐湿疣治疗的方法
男人 5 个时期生理需求不同
防治儿童性早熟
女人性欲来时的 4 个小动作

生活百事通

- 62 教你来看生化化验单
加班熬夜易得带状疱疹
脚踝为何反复扭伤?
空调房里的养生法则

营养美食

- 66 3 款健康食谱抵抗秋燥
细数生活中的解毒食物

- 68 媒体链接

- 69 天下医事

爱卫之窗

- 70 宁武,涅槃中的凤凰城
用创卫撬动城市巨变

人人都想成功,但光凭埋头苦干是很难达到的。时下热传的有关成功的 10 句话很有道理,它们就像指路明灯,会让你受用一生。

第一句话,结交“两个朋友”:运动场和图书馆。

强健的体魄是成就事业的根基,从现在起,有恒、有序、有度地锻炼,每年定期体检一次。周末去图书馆,给自己“充充电”。还要会选书,比起言情小说,读读理财杂志好处更多。

第二句话,培养“两种功夫”:一个是本分,一个是本事。

做人靠本分,诚信为本;做事靠本事,才能成长。国人信奉“人无信不立”的准则。

第三句话,乐于吃“两样东西”:吃亏和吃苦。

常言道,吃亏是福,聪明人能从吃亏中学到智慧。吃苦也是这个道理,身处逆境时不妨告诉自己,有苦有甜才是人生。

第四句话,具备“两种力量”:一种是思想的力量,一种是工具的力量。

比起动物,人更善于用工具达成目的。著名作家周国平在《人的高贵在于灵魂》中写道:做一个有思想的人,用自己的思想走完生命的全程,定会精彩纷呈。

第五句话,追求“两个一致”:一个是兴趣与事业一致,一个是爱情与婚姻一致。

明朝思想家王阳明提出“知行合一”,即不仅要认识(“知”),更要实践(“行”)。现代心理学也认为,认知、情感、意志、行为相协调的人,心理才健康。

第六句话,插上“两个翅膀”:理想和毅力。

小时候,我们每个人几乎都有理想——当警察、医生、科学家……但随着社会变革,许多人的理想慢慢丢了。还要有毅力,从小事做起,一步一步向前。

第七句话,构建“两个支柱”:科学和人文。

我国著名科学家钱学森说,一个大写的“人”,必须由科学与人文两个支柱来支撑。我们要不轻信,会求证,做个有“科学精神”的人。同时,具备人文精神,以人为本,尊重他人。

第八句话,配备两个“保健医生”:一个叫锻炼,一个叫乐观。不必非去健身房,跑跑步、打打球也能达到运动的目的。培养乐观心态,先换个积极思维。比如一早被闹钟吵醒,至少说明你没失业;别人的话刺耳,说明有人注意你。

第九句话,记住“两个秘诀”:一个是健康的秘诀在早上,一个是成功的秘诀在晚上。早上去锻炼,晚上读书、思考、记日记。爱因斯坦说,人的差异产生于业余时间。业余时间能成就一个人,也能毁灭一个人。

第十句话,追求“两个极致”:一个是把自身潜力发挥到极致,一个是把寿命延长到极致。