

# 人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第19期 总第360期

——人人健康10月上半月——  
中国优秀科普期刊



## 让心灵吸吸氧

老年丧偶的心理调剂  
抹布女要学会婚姻自救  
容易漏网的高糖食物

## 大师江湖

智能手术刀：  
3秒嗅出癌细胞  
早发现淋巴癌有望治愈



# 弯曲的痛

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

# 人人健康 目次

总第 360 期 2013 年第 19 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

医生,请守住道德底线

健康快报

### 特别主题

弯曲的痛

### 本月聚焦

让心灵吸吸氧

### 记者观察

大师江湖

### 健康讲堂

幸福不会从天降 健康不会自然来

### 医海拾贝

智能手术刀:3秒“嗅”出癌细胞

## 人人健康医院

### 就医指南

哪些检查可诊断重症肌无力?

### 专家门诊

鼻部疾病与鼾症的关系及手术治疗  
三叉神经痛概要  
内镜胆管引流术在胆管梗阻中的应用

### 金色年华

看国外老年人如何在兴趣中养老?  
一位德国老人的健康生活  
老人乘坐公交车尽量往前坐  
老人常喊痛 切莫乱关心  
老人秋季出游要防患于未然  
老年人健康生活的最佳时间

### 心血管保健

心脏病患者秋季运动须谨慎  
气温波动大可导致中风

### 高血压防治

高血压患者秋季运动需注意  
高血压患者的健康饮酒法  
儿童高血压的临床特征

### 糖尿病之友

患了糖尿病勿忘活血通络  
容易漏网的高糖食物  
抗击妊娠糖尿病攻略

### 爱肾天地

肾结石的危害及治疗  
肾衰竭的信号

### 每月一解

认识结节性甲状腺肿

### 家庭用药指南

浅谈老年人合理用药  
5类中药要与抗生素避让

### 儿童保健

甲肝严重威胁着儿童健康  
早教“闪卡”可能会影响孩子视力

### 癌症关怀

提早发现淋巴瘤有望治愈  
别让吃饭吃出癌

### 医患连线

秋天总掉头发正常吗?  
强迫超一小时应就医  
带状疱疹要赶早治  
颈椎病检查选择MRI还是CT?

## 生活

### 他健康

睾丸扭转的防治  
男士健身运动后有哪些禁忌



## 她健康

- 50 如何预防霉菌性阴道炎  
宫颈“烂”了吗？

## 新中医时代

- 52 人中穴不止用于急救  
人参用错如同砒霜  
说说中医减肥法的优缺点

## 健康自测

- 54 肌肤老化的七大征兆  
脚部小毛病看出身体疾病

## 心理处方

- 56 “抹布女”要学会婚姻自救  
老年丧偶的心理调剂

## 两性地带

- 58 精液颜色为什么是黄色浑浊的  
服用伟哥的7点建议  
男人的性高潮比女人更珍贵  
为何在亲密时紧张流汗？  
睡出来的性问题

## 生活百事通

- 62 缓解秋乏的方法  
胡蜂蜇人紧急处理早知道  
入秋要预防尘螨  
烧伤疤痕康复应注意的问题

## 营养美食

- 66 秋燥季节 闲话养生  
深秋喝芒果黑米粥

## 媒体链接

## 天下医事

## 爱卫之窗

- 70 创卫是改善民生的有效抓手  
打造五个永济 建设明星城市

**雨中行:**冒着绵绵细雨逛街或散步是现代欧美人的时尚。绵绵细雨可洗去尘埃、净化环境、增加空气中的负离子,有益肺与大脑;

**少吃肉:**大量的肉类及肉制品,会诱发或加重某些疾病,也会增加体内的酸性物质,从而引发健康隐患。

**晒太阳:**适当接受日光照射,有助人体储存维生素D、有益牙齿与骨骼的健康。

**常唱歌:**唱歌有益大脑思维,且声带、肺部都能够得到锻炼。

**饭后息:**饭后稍休息或卧床片刻再散步,或者做其它事情,更利于食物的消化吸收,是保养胃肠和肝脏功能的好办法。

**挺起胸:**抬头挺胸不仅令人看上去更精神,更年轻,而且有助于腰骨。

**静坐思:**忙中偷闲静下心来,每日静坐冥思1~2次,每次30分钟,能降血压、解除神经性头痛等。

**天伦乐:**休息日和家人、朋友多沟通。

**步当车:**健步当车可防止骨骼退化,有助心肺功能及利于新陈代谢。

**行善事:**助人为乐、帮人解困、济人于危,可以使人心情舒畅,有助强化免疫系统,调节身心健康。