ISSN 1004－597 X
CN 14－1033/R

Every one is well

人人健康

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

爱卫之窗

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

提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
19>
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

1　医生，请守住道德底线

8　健康快报

特别主题

10　弯曲的痛

本月聚焦

13　让心灵吸吸氧

记者观察

16　大师江湖

健康讲堂

18　幸福不会从天降 健康不会自然来

医海拾贝

20　智能手术刀：3 秒“嗅”出癌细胞

人人健康医院

就医指南

22　哪些检查可诊断重症肌无力？

专家门诊

23　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

26　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

32　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

34　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

36　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

38　肾结石的危害及治疗
肾衰竭的信号

每月一解

39　认识结节性甲状腺肿

家庭用药指南

40　浅谈老年人合理用药
5 类中药要与抗生素避让

儿童保健

42　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

44　提早发现淋巴癌有望治愈
别让吃饭吃出癌

医患连线

46　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

48　睾丸扭转的防治
男士健身运动后有哪些禁忌

万方数据

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

68 媒体链接

69 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

国际流行的十大健康生活方式

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。

万方数据