

人人健康

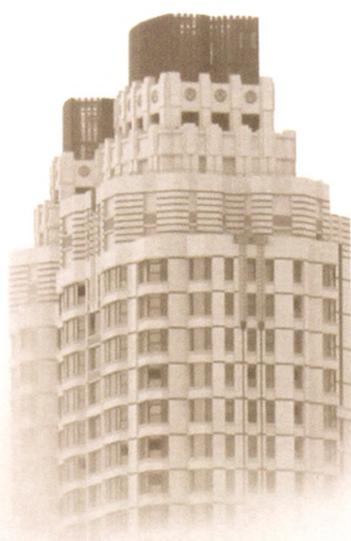
Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第2期 总第343期

——人人健康1月下半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血
用血液温暖人生



赵国柱:用笔墨书写人生
恶劣情绪有“方”可制
糖友昏迷及急救
甲亢知多少

大行德广 伴您成长

中国农业银行 赠阅
AGRICULTURAL BANK OF CHINA
阳泉市分行

雾霾围城

当抑郁缠上新妈咪
百岁老红军的百年长征
性生活偶遇癌症

定价:人民币8.00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 山西省健康教育中心主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

张学良的“大笑长寿法”

张学良是现代中国历史上的一位独特的政治人物。他的经历极不平常，特别是被幽居 50 余载，是一般人承受不了的，但他却能保持长寿健康。

张学良有一种叫“大笑长寿法”的长寿经，他跟身边的人说过，笑是为了长寿，所以每天早晨起床第一件事，就是要让自己快乐。

既想快乐，就要把心胸放宽，不要想烦恼的事。心胸放开，首先要放松。只有放松，才能解除压力，使生命活力增长。整个心落下来了，身体才会松弛，不再压抑、紧张，才会由笑，就是心胸放松后的反应。

让我们一起来看看张学良的“大笑长寿法”：

1. 在练习前，先喝一杯温水滋润口腔和喉咙。

2. 吐掉全身的浊气，吐到不能再吐为止。

3. 全身再吸入新鲜的空气，在吸气的同时，身体不断放松。

4. 稍微提肛，对群山发出笑声、吼声，把体内的气全部吐出去。笑三次之后，放松一会儿，让整个身心完全恢复宁静。

5. 接下来，再重新吸气、重新提肛，像刚才那样哈哈大笑，笑声要从丹田里发出来，不断地笑，笑到没有力气为止。笑的时候，要有种感觉，就是把所有的烦恼都笑出去了。

6. 再放松片刻，自然呼吸几分钟。

7. 再开始大笑。这次大笑，是从脚底开始笑，经过两脚的关节、两腿、臀部，到达两手、胸部、头顶，要想象着全身每一个细胞、每一块肌肉、每一条神经都在大笑。

8. 笑过之后，放松整个身体，缓慢地呼吸，再喝一杯温水。

练完“大笑长寿法”，会感到身心轻松，内心安宁，没有了苦恼。而清晨山中的空气非常新鲜，富含负离子，大笑是一种深呼吸，呼吸到了自然界的精华，对身体是很有益的。

张学良就是这样练出了幽默、豁达的性格。有了幽默和豁达，他才能说出“哪怕明天被枪毙，今晚我照样睡得又香又甜”的豪言。

总第 343 期 2013 年 2 期（1982 年创刊）

广告、发行热线直拨：13803495333

聚焦

卷首

1 生活更需要的是长久不退的热情

6 图说城事

特别主题

8 雾霾围城

环球健康视点

10 呼吸阿尔卑斯山淡淡的忧伤

记者观察

14 “淡”一些，生活更有“味”

艺术与健康

16 赵国柱：用笔墨书写人生

健康会客厅

20 看《泰囧》，除了笑声之外

愿每个人心中都有一个“王宝宝”

让我做一株健康树

“油霸”，谨慎对待

本月聚焦

22 年货采购倒计时

2013 蜜月之旅

健康人物

26 百岁老红军的“百年长征”

天下医事

28 北京：孕妇每天用“热力贴”险流产 老人婴幼儿应慎用

摩纳哥：女子减肥减成“活骷髅” 体重仅 27 公斤

吉林：38 岁宅女体内取出 400 颗胆结石，等

30 每月健康黑榜

生活

百科

32 冬天干燥，使用加湿器有讲究

指南

34 冬季“藏”起来的健康秘密

新主张

36 “提防”低温烫伤“温暖”冬日

健康军营

[军中卫勤]

- 38 创新,卫勤的腾飞之路

[军医风采]

- 40 特别的爱给特别的你

[姓军为兵]

- 42 “最美兵哥”康复出院
让官兵从舌尖上品出变化的滋味
广东边防医院:新兵健康守护者
武警中卫市支队 多措并举做好官兵心理工作

[官兵保健]

- 44 高处御寒有锦囊
提神解困要得法

[军民鱼水]

- 46 无情的烈火有情的人

[军中卫讯]

- 47 白求恩医务士官学校 年度工作总结让群众评判
首届全国病毒感染与器官功能衰竭研讨会召开

身 体

- 50 健康快报
专家说病
52 冬季颈椎病的预防和治疗
风湿病的基础知识
养生天地
54 冬季养生——坚持运动
糖友生活
56 糖友昏迷及急救
办公室内的“糖友杀手”
2型糖友严冬护理要点
健康自测
58 “起火”,“灭火”
常放臭屁 恐有炎症
病在此处 痛发“他乡”

慢性病防治

- 60 甲亢知多少
“养”大于“治”
热线回放
强直性脊柱炎患者能压腰吗
62 智齿该不该拔
防住红眼病 关键在洗手
我患的是哪种关节炎
癌症关怀
64 警惕“致癌魔鬼”造访厕所
性生活偶遇癌症
用药指南
66 不良反应的“秘密”
私处塞药有讲究
易混淆的三类“姊妹药”
这六类药会使血脂升高
男子健康课堂
68 “擦掉”衰老,有秘诀
恶劣情绪 有“方”可制
女子健康课堂
70 当抑郁“缠上”新妈咪
这些习惯会引起私处瘙痒
性感丁字裤的健康陷阱

心 灵

- 诊室
72 不再害羞
宝宝任性,可“冷热”应对
测试
74 快乐与颜色有关
名人与健康
76 廖昌永:学会放弃讲究合理
敬一丹:健康就是转换
77 媒体链接