

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第20期 总第361期

——人人健康10月下半月——

中国优秀科普期刊



2013年诺贝尔生理学或医学奖“三剑客” 他们解密了细胞内的“穿梭巴士”

介休 全民创卫浇出城市之花

多事之秋 来一场健康保卫战
京剧大师梅兰芳的养生小习惯
9个信号代表身体毒素超标
湿疹的日常护理



重男轻女 再来袭

定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



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

“三分钟”法则 让您远离亚健康

吃热喝凉间隔 3 分钟

寒冬,亲友聚餐,吃完热菜、喝下热汤之后立即喝冷饮料,血管会急剧收缩,使血压升高,可出现头晕、恶心等症状。所以专家建议吃完了热的想喝点冷饮解渴,最好间隔 3 分钟,以减少对胃部的刺激。

滴眼药水后按内眼角 3 分钟

滴眼药水后要轻轻闭眼,用食指压住内眼角 3 分钟。如果不这样做,眼药水会很快流入泪管,随后进入鼻腔。这样不仅药液在眼球表面停留的时间短,药效作用不充分,而且眼药水流入鼻腔易被鼻腔微血管吸收,增加了药水的副作用。

睡醒后养神 3 分钟

有高血压、心脏病的中老年人,睡醒后应先在床上闭目养神 3 分钟再起床。这是由于在刚醒来的一刹那,大脑处于朦胧状态,血液黏稠,脑部缺氧缺血,容易跌倒,是最危险的时刻。据说起床方式这么稍稍改变一下,即可减少发生脑中风的概率,全世界每年可以少死 300 万人。

生气不超过 3 分钟

按中医理论,“怒伤肝”。为小事而生气的人,生命是短促的。好心情比什么都重要,生气不该超过 3 分钟。凡事无所谓,什么事情都不要放在心上,即使有气也要来得快去得快,尽快宣泄,竭力保持情绪的稳定。

蹲厕不超过 3 分钟

蹲厕时间过长,会引起直肠静脉曲张,长此以往自然会使直肠静脉长时间受压,导致淤血形成静脉团,诱发痔疮。一般认为,超过 3 分钟的蹲厕时间,就可能导致痔疮的形成,轻重程度也由时间长短决定。切忌边如厕边看书。

总第 361 期 2013 年 20 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚 焦

卷首

7 假期已经结束,灵魂还在路上

6 图说城事

特别主题

8 重雾霾 再来袭

本月聚焦

10 多事之秋,来一场健康保卫战

记者观察

12 避孕时刻

11 走进盲人心世界

环球健康视点

16 新加坡:世界上最健康的国家

健康人物

18 2013 年诺贝尔生理学或医学奖“三剑客”
他们解密了细胞内的“穿梭巴士”

创卫特稿

20 介休 全民创卫浇出城市之花

21 每月健康黑榜

生 活

百科

26 了解乳酸菌

指南

28 湿疹的日常护理

行动

30 享受“0.8 生活”

新主张

32 拒做怒路族

健康军营

[走进名院]

37 红色军医撑起创新高地

[军医风采]

38 用爱心传递光明
——记新疆军区第474医院眼科主任高晓唯

[军中卫讯]

38 “三防铁军”担重任

[医疗前沿]

40 9个月婴儿患6种疾病 同期6种手术成功矫治
东方肝胆外科医院
内镜微创多技术治疗良性胆管狭窄

[军中卫勤]

43 武警西藏边防医院 深圳求学提升卫勤保障力
卫勤战场练硬功

[姓军为兵]

44 用精湛技术圆官兵宝贝梦

[官兵保健]

46 如何提高部队官兵卫生防病能力
做好官兵秋季卫生防病工作

身体

49 健康快报

专家说病

50 儿童哮喘防治中的误区
胸闷胸痛莫大意,及时诊治救性命

糖友生活

52 “取舍两难”胰岛素
3天学会降糖操

健康自测

54 7种异常步态预示疾病
9个信号代表身体毒素超标

慢性病防治

56 高血压易失控 自测血压有利控压
预防心力衰竭有4个方法

癌症关怀

58 常喝6种水 小心致癌
胃癌手术后要多吃“小米粥”

用药指南

60 这些药会引起胰腺炎
秋燥多注意 几类药物易引起便秘

男子健康课堂

62 贪吃豆腐或遭5大致命伤
男人如何拯救日渐衰退的发际线
面部三大纹路的疾病暗示

女子健康课堂

64 乳腺癌的4类食物“克星”
常搓6部位抗衰老
3种妇科病来的很“诡异”

心灵

诊室

66 与父亲怄气 少年郁闷靠吸毒排解
“炫食族”可能患有强迫症

测试

68 你是否善于交际
窗帘颜色暴露你的心理现状

潮流

旅游

70 最适合老年人旅游的四个地方
营养

72 5个饮食原则让你护好肝
2款美食 让孩子们远离近视

名人与健康

74 笑星谭义存常乐养天年
京剧大师梅兰芳的养生小习惯

75 媒体链接

爱卫之窗

76 创卫给定襄县河边镇带来的美丽嬗变
原平市召开创卫工作专题会议

77 创卫知识百问百答