

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第22期 总第363期

——人人健康11月下半月——

中国优秀科普期刊

抗癌女英雄姚贝娜

转基因大战

让更年期变为快乐期

眩晕难倒不少人

小结节不必一刀切

男人4种疾病写在脸上

酒桌是感染肝炎的前沿阵地

5种绝对不能在深夜吃的食物

定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001

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
3803495333

6个习惯教您护肠道

多吃浆果 美国俄亥俄州立大学研究发现,树莓等浆果中的花青素和多酚类物质可抑制肿瘤生长。黑树莓中的花青素和多酚类抗癌物质比红树莓多40%。而且浆果冷冻几个小时后食用,可获得更多抗癌物质。

每天晒太阳 10 分钟 加州大学为期8年的研究发现,维生素D有助于改变肠道细胞生长,防止癌变。每天不抹防晒霜,晒10分钟太阳有助于身体产生足够的维生素D。冬天晒太阳机会较少的时候,每天最好多补充维生素D。

每天运动 40 分钟 美国犹他大学研究发现,40分钟的高强度有氧运动(跑步、游泳、滑雪、骑自行车等)有助于降低胰岛素水平,抑制肿瘤生长。此外,有氧运动还可促进消化,加速肠道排空,减少致癌物滞留的时间。运动时达到最大心率的65%~85%效果最好。

多吃玉米加黄油 美国马里兰大学研究发现,玉米等食物中富含的纤维素成分可防止肠道肿瘤生长,保证细胞处于健康状态。瑞典卡罗林斯卡医学院研究发现,黄油也有防癌作用。每天吃一些高脂奶制品可使肠癌危险降低34%。吃玉米时可适当配点黄油。

每周吃一次咖喱 美国路易斯安那州立大学研究发现,咖喱可抑制肿瘤血管生成,当肠癌细胞暴露于咖喱中时,每天死亡的癌细胞达25%。因此,每周最好至少吃一次咖喱鸡、咖喱饭或咖喱蔬菜。另外,吃咖喱之后服用一小片阿司匹林,抗癌效果更好。

常吃海鱼、喝白茶 美国康奈尔大学威尔医学院表示,要防止结肠癌,冰箱中应该有富含欧米伽-3脂肪酸的鱼类,如带鱼、黄鱼等海鱼。美国俄勒冈州立大学最新研究发现,白茶抑制肿瘤细胞的作用要比绿茶抑制肿瘤细胞的作用更强。

总第363期 2013年22期(1982年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚焦

- 卷首
- 1 因为是美国人,所以不怕糖尿病?
- 6 图说城事
- 特别主题
- 10 转基因大战
- 本月聚焦
- 12 让“更年期”变为“快乐期”
- 记者观察
- 14 眩晕难倒不少人
- 环球健康视点
- 16 意大利 时光唤醒之旅
- 健康人物
- 20 抗癌女英雄姚贝娜
- 医海拾贝
- 22 人类消灭天花之路
- 24 每月健康黑榜
- 26 天下医事

生活

- 百科
- 28 认识无公害食品
- 指南
- 30 中风护理
- 美容
- 32 冬季皮肤保健宝典
- 孕期
- 34 怀孕初期肚子疼该怎么办
- 宝宝出生第1口水或奶哪个是王道
- 行动
- 36 为女司机朋友提个醒
- 养生
- 38 初冬养生进行时
- 新主张
- 40 精美糕点自己做

健康军营

[走进名院]

42 成长壮大的力量从哪里来

[军医风采]

44 燕“衔”阳光化心灵

[军中卫讯]

46 吴孟超院士当选全国“大医精神”代表
曹雪涛教授当选德国科学院外籍院士

[姓军为兵]

48 保官兵健康 保能打胜仗

50 空军一航院组织心理骨干集训

[军中卫勤]

51 铸造心理铁盾牌

[医疗前沿]

52 西京医院
成功实施西北首例全腔镜甲状旁腺腺瘤切除术

[官兵保健]

54 冬季官兵饮食三大注意事项
冬季防病与保健养生知识小汇

身 体

57 健康快报

专家说病

60 患了糖尿病视网膜病变怎么办
结节性硬化症患者需要筛查淋巴管肌瘤病
健康自测

62 你的脊椎够健康吗?

慢病防治

64 “糖”教育,你接受了吗?
床头放“三宝”能否把命保

认识肿瘤

66 小结节不必“一刀切”
抽血能检查出肿瘤吗

养生课堂

68 椎间盘突出 什么坐姿好
追求健康体质 莫入素食误区

用药指南

70 左氧氟沙星能口服就别吊针
老年人需安全合理服用磺胺
滥用牛黄解毒药 当心“解毒”变“中毒”

男子健康课堂

72 8种水果巧治男性“私处病”
男人4种疾病“写”在脸上
酒桌是感染肝炎的前沿阵地
女子健康课堂

74 日常小习惯亦可导致痛经
宫寒需暖宫 不做“冷”美人
6个方法增强新陈代谢

心 灵

诊室

76 寻回失落的幸福

职场

78 白领患孤僻症 5大方法来调节
抵制职场的5大心理污染
教育

80 让学前幼儿远离恐惧
测试

82 破解你性格密码的生命颜色
你的心理空间有多大

潮 流

健身

84 冬季健身 你适合做什么运动
旅游

86 亲子游给冬日增添温暖
营养

88 天冷了暖暖胃

90 五种绝对不能在深夜吃的食物
餐桌上的小清新

91 8种食物 帮你吃出一口健康亮白美牙

92 媒体链接

名人与健康

94 沈力:摄影是动静结合的养生
于洋:劳逸有度才能确保健康