

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第3期 总第344期

——人人健康2月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血

用血液温暖人生



打好带癌生存的持久战



保护儿童好血管



2013 开年健康汇

金蛇 送健康



21个长寿的好习惯

阴霾天气该如何进行锻炼



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 山西省健康教育中心主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 344 期 2013 年第 3 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 病人为何越治越多

健康快报

特别主题

10 开年健康汇

12 打好带癌生存的持久战

记者观察

17 保护儿童好血管

本月聚焦

20 预防甲流“再”袭

人人健康医院

就医指南

22 “节日病”的急救措施指南

专家门诊

23 中国人的鼻子大都跑偏了
亚健康与星状神经节阻滞
浅谈腰痛

金色年华

26 21 个长寿的好习惯
如何区分关节疼
这几类运动您经常做吗
冬季,带个眼镜再出门
广场跳舞 40 分钟就足够

心血管保健

30 7 个预示心脏病发作的信号
莫让寒冬成为心脏“杀手”
心脏不好千万慎用平喘药
“三高”族需警惕心脏疾病猝死

高血压防治

32 高血压是隐形杀手
血压控制不好要赶紧查眼底
30 岁后每年应当查一次血压

糖尿病之友

34 尿糖阳性不一定是糖尿病
女性月经不调和糖尿病有关
糖尿病药物治疗常见“盲点”
纠正两个使用降糖药的误区

爱肾天地

36 认识肾脏
常憋尿会惹上慢性肾炎

每月一解

37 自主神经系统疾病——雷诺综合症

家庭用药指南

38 干扰素的 6 个副作用
中药和西药配伍要谨慎
儿童多数用药不合理
瓶内干燥剂开罐后应丢掉

儿童保健

40 宝宝“怪癖”的解读
宝宝半岁后可尝“五味”
夜间腿疼或是生长痛

癌症关怀

42 癌症康复期 6 大症状要警惕
胆结石伴胆囊息肉警惕癌变
缺乏 5 种维生素或诱发癌症
肿瘤患者易陷入的 3 个误区

医患连线

44 软组织损伤莫大意
阴霾天气该如何进行锻炼
人工泪液每天使用多少次
为什么越忙越胖呢?
小儿腹泻为啥要查尿
查 CT 前为啥打造影剂
甲亢停药后为啥会“伤心”

他健康

- 46 不同年龄的男人需做哪些锻炼
男性睾丸为何“不堪一击”？
冬季赖被窝容易憋伤前列腺

她健康

- 48 引起女人背痛的7个原因
女人干净更健康
冬季易惹盆腔炎

新中医时代

- 50 熏醋防流感是误区
气海一穴暖全身
治疗咳嗽分清风寒风热

健康自测

- 52 频繁做噩梦或预示疾病
女性脸上长斑需警惕妇科病作怪
你患上心理感冒了吗？

心理处方

- 54 每天阅读6分钟能减轻压力
嫉妒可以暴露内心的最阴暗面
与老人家交谈时注意要点

两性地带

- 56 性爱要温柔还是攻击性？
月圆之夜性趣更浓
如何正确认识性幻想和性梦
不可不防的性爱意外

生活百事通

- 60 冻疮非“冻伤”
三种常见意外伤的处理
别让“宅”生活损害你的健康
让胃也过个舒服节
颈椎病按摩后舒服是假象

营养美食

- 64 天冷时身体想吃什么？
冬季喝梨汁好处多
“鲜奶”蛋糕常吃易伤肝
大蒜生姜乌龙茶，暖身又瘦身

67 天下医事**68 媒体链接****69 三晋献血**

只要你愿意， 你的一天将是48小时，而不是24小时

时间就是上帝给你的资本。命运之神是公平的，他给每个人的时间都不多不少；但成功女神却是挑剔的，她只让那些能把24小时变成48小时的人接近她。下面就是她的助手——时间使者透露出来的成功秘笈。

1. 直奔主题。聪明人要远离琐碎，保持焦点。由于我们一次只能踏上一条船，“船”的选择便显得格外重要。为此，经济学家告诉我们，要保持焦点：一次只做一件事情，一个时期只有一个重点。

2. 80/20原则。要把精力集中在最出成绩的地方，所谓“好钢用在刀刃上”。只要你细心地总结一下，就会发现：你得到的80%的帮助来自于你20%的朋友，与此同时，你投入的80%的精力却只得到20%的收益。

3. 现在就做。当一位企业巨人被问到“成功的秘诀”时，他只说了四个字：“现在就做。”

4. “不得不走”。不要被无聊的人缠住，也不要在不必要的地方逗留太久。在现实生活中，一个人只有学会说“不”，他才会得到真正的自由。成功的人大多是有个性的人，他们敢作敢为，敢于说“不”。他们的心里有一个闹钟，当“不得不走”时，它就会及时地响起。

5. 避免争论。在这个“共生的时代”，宽容的心态与合作的意识会使人如沐春风。宽容的人会本能地避免争论。因为无谓的争论，不仅会影响情绪和人际关系，而且还会浪费大量时间，到头来往往解决不了什么问题。

6. 成本观念。对待时间，就要像对待经营一样，时刻要有一个“成本”的观念，在生活中有许多属于“一分钱智慧几小时愚蠢”的事例，如为省一元钱而排半小时队，为省两毛钱而步行三站地等等，其实都是极不划算的。

7. 精选朋友。多而无益的朋友是有害的，他们不仅会浪费你的时间、精力、金钱，也会浪费你的感情，甚至有的朋友会危及你的事业。要与有时间观念的人往来。一份真实而美丽的感情会为你节约时间，并使你有勇气面对现实、迎接挑战。

8. 巧用电话。要尽量通过电话来进行交流，沟通情况，交换信息。打电话前要有所准备，通话时要直奔主题不要在电话里说无关紧要的废话或传达无关主题的信息与感受。要善于利用现代办公设备为自己服务。

9. 集腋成裘。生活中有许多零碎的时间很不为人注意，其实这些时间虽短，但却可以充分利用起来做一些事情。比如等车的时间可以用来思考下一步的工作，翻翻报纸乃至记几个单词。

10. 提前休息。在疲劳之前休息片刻，既避免了因过度疲劳导致的超时休息，又可使自己始终保持较好的“竞技状态”，从而大大提高工作效率。好的身体本身就是一个节约时间的要素，没时间休息的人，早晚会有时间生病的。