

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第4期 总第345期

——人人健康2月下半月——
中国优秀科普期刊



三晋献血

用血液温暖人生

俄罗斯:行吟的大地

节后综合症你怎样应对

给“飞行达人”支招

专家的健康招儿

光盘运动



中国首例“渐冻人”妈妈生子记
骨关节病变也有可能是肺癌
你患有Baby恐惧症吗

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

派蒂,向前跑!

派蒂·威尔森年幼时被诊断出患有癫痫。她的父亲吉姆·威尔森习惯每天晨跑,有一天派蒂兴致勃勃地对父亲说:“爸,我想每天跟你一起跑,但我担心中途会病情发作。”父亲回答说:“万一你发作,我也知道如何处理。我们明天就开始跑吧。”

于是十几岁的派蒂就这样与跑步结下不解之缘。和父亲一起晨跑是她一天中最快乐的时光。跑步这段时间,派蒂的病一次也没发作。几个礼拜之后,她向父亲表示了自己的心愿:“爸,我想打破女子长距离跑步的世界纪录。”

父亲查了世界纪录,发现最高纪录是 80 英里。当时读高一的派蒂为自己订立了一个长远目标:今年从橘县跑到旧金山(400 英里);高二时,要到达奥勒冈州的波特兰(1500 多英里);高三时的目标在圣路易市(约 2000 英里);高四则向白宫前进(约 3000 英里)。

即使身体状况与他人不同,她仍满怀热情与理想。对她而言,癫痫只是偶尔给她带来不便的小毛病。她不因此消极畏缩,相反更珍惜自己已经拥有的。

高一时,派蒂穿着写着“我爱癫痫”的衬衫,一路跑到了旧金山。她父亲陪她跑完了全程,而她做护士的母亲则开着旅行拖车尾随在后,照料父女两人。

高二时,她身后的支持者换成班上同学。他们拿着巨幅海报为她加油打气,海报上写着:“派蒂,跑啊!”(这后来成为她自传的书名)。但在这段前往波特兰的路上,她扭伤了脚踝。医生劝告她立刻中止跑步:“你的脚踝必须上石膏,否则会造成永久的伤害。”

“医生,你不了解,跑步不是我一时的兴趣,而是我一辈子最爱。我跑步不单是为了自己,同时也是要向所有人证明,身有残缺的人照样能跑马拉松。有什么方法能让我跑完这段路程?”医生表示可用黏剂先将受损处接合,而不用上石膏;但医生警告他说,这样会起水泡,到时会疼痛难耐。派蒂二话不说便点头答应。派蒂终于来到了波特兰,奥勒冈州州长还陪她跑完最后一英里。一面写着红字的横幅早在终点站等着她:“超级长跑女将,派蒂·威尔森在 17 岁生日这天缔造了辉煌的纪录。”

高中最后一年,派蒂花 4 个月时间,由西岸长征到东岸,然后抵达华盛顿,并接受总统召见。她告诉总统:“我想让其他人知道,癫痫患者与一般人无异,也能过正常的生活。”

总第 345 期 2013 年 4 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚焦

- 卷首
- 1 2013,做农场主去
- 6 图说城事
- 特别主题
- 8 光盘运动
- 环球健康视点
- 10 俄罗斯:行吟的大地
- 本月聚焦
- 11 中国首例“渐冻人”妈妈生子记
- 健康会客厅
- 16 专家的健康招儿
- 艺术与健康
- 18 郭全生:复活千年古绛州木版年画
- 爱卫之窗
- 20 爱卫,从每个人做起
- 我生命中的缘
- 蒙山沱水 锦绣定襄
- 26 天下医事
- 28 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 30 膳食纤维
- 指南
- 32 给“飞行达人”支招
- 新主张
- 34 跑步学学“外星人”

健康军营

- [军中卫勤]
- 36 西南医院“研究型医院深化年”取得十大标志性成果
- [军医风采]
- 38 护航官兵的“心理护航师”

目次

[姓军为兵]

- 40 官兵健康无小事
广州军区联勤部净水所 新型净水器保官兵健康
塔城边防:现场巡医确保新战士体魄强健

[官兵保健]

- 42 新兵春节“心语”
远离亚健康 疾病难敲门

[军中卫讯]

- 44 学科联合攻坚克难 临床基础全面突破
高山雷达兵喝上“专供水”
广东边防医院 为6批21名“西藏军医”培训充电
全国边防首家“野战医院”瞄准实战远程拉练

身 体

- 46 健康快报
专家说病
- 48 冠心病的防治
不可小视的胆囊结石
养生天地
- 50 春季养生——全方位提醒
健康行动
- 52 节后综合症你怎样应对
糖友生活
- 54 巧吃春节宴
影响视力变差的三因素
别让糖尿病和性障碍“滚雪球”
认真对待血糖检测的细节
健康自测
- 56 发现父母身上的疾病苗头
身体特征预知健康
慢性病防治
- 58 胳膊酸痛警惕冠心病
骨关节病变也有可能是肺癌
孕前筛查基因可预防血友病
起床过猛过快或要人命 勿“一气呵成”

热线回放

- 60 儿子对生活失去了兴趣
早性对男孩的种种危害
癌症关怀
- 62 节能灯 潜伏在身边的伤害
健不健康看“火候”
主妇秘笈:厨房里的防癌办法
用药指南
- 64 你不知道的服药“秘密”
服用胃药有四怕
不能随意配伍的维生素 C
男子健康课堂
- 66 壮阳“绝招”
私处不能忍的痛
女子健康课堂
- 68 月经过量谁之过
妇科检查能免则免?

心 灵

- 诊室
- 70 与母亲睡在一起的大男孩
做事拖拖拉拉也是病症
- 测试
- 72 你患有 Baby 恐惧症吗
你很容易被激怒吗
- 职场
- 74 年初跳槽,别当发烧友
名人与健康
- 76 赵青:快乐源于热爱生命
晏少翔:再忙都要泡脚按摩
- 77 媒体链接

潮 流

- 营养
- 78 节后,给肠胃“清洗”一下