

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第5期 总第346期

——人人健康3月上半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血

用血液温暖人生

被心上 怎对抗

消极心理暗示会遗传给孩子
早期发现肾脏病的蛛丝马迹
夫妻性生活交流禁区

生命传奇：
赵慕鹤爷爷的悠游百年
妇科进入流产季
护肝有哪些蔬菜
星二代成长的阴影

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 346 期 2013 年第 5 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 “北京咳”敲响环境警钟

8 健康快报

特别主题

10 被癌上 怎对抗

记者观察

15 妇科进入流产季

健康人物

18 生命传奇:赵慕鹤爷爷的悠游百年

本月聚焦

20 星二代成长的阴影

人人健康医院

就医指南

22 莫要“轻言”网上搜病

专家门诊

28 关于食物过敏的常识
慢性腹泻的临床诊断
再造乳房,其实也可以很简单

金色年华

26 “君子李”的君子情
选择手杖的注意事项
老年人春季养生的注意事项
老人缺乏维生素 C 更容易中风
刮痧的注意事项

心血管保健

30 心脏病发作服阿司匹林效果不明显
坐车打盹可能有损心脏健康

高血压防治

32 自测血压谨记 8 点更准确
内分泌疾病也会引起高血压

糖尿病之友

34 糖尿病患者 6 道防线预防并发症
掌握四要素 糖友也能吃水果
血糖也有“黎明现象”

爱肾天地

36 早期发现肾脏病的“蛛丝马迹”
给肾脏“减负”

每月一解

37 一种常见的鱼鳞病——寻常型鱼鳞病

家庭用药指南

38 口腔溃疡不可盲目用药
性趣减退或是安眠药的错
中药泡脚有禁忌
别让药物伤了孩子

儿童保健

40 3 岁以下儿童别吃带壳干果
婴儿疼痛时的哭声最令人心烦
该怎样呵护宝宝的“红屁屁”

癌症关怀

42 中年人喊腰痛或是肺癌作祟
吞咽困难查查食道癌
痔疮和癌症有关吗
使用过期筷子会诱发癌

医患连线

44 白内障来之前有“惊喜”
脏鸡蛋未必就新鲜
胖人减肥别选跑
急性扭伤该怎样处理
单侧耳聋不需戴助听器
压力太大也易健忘

生活

他健康

- 46 40岁以上男性最好定期检查雄激素
滥用女性化妆品 会要男人的命
男人更年期常在月圆夜拜访

她健康

- 48 劣质丰胸内衣的危害
女人肚子疼都是什么病?
美妇卵巢保养须知

新中医时代

- 50 针灸的五大疗效
跟中医学养生手法
中医方法教你缓解足跟痛

健康自测

- 52 6个部位出汗女人要警惕
7个表现自测女性健康状况
走路姿势看疾病

心理处方

- 54 偶尔做梦的人不易患心理疾病
消极心理暗示会遗传给孩子
老年人如何能让心理衰老晚点来

两性地带

- 56 男人年龄大就一定阳痿吗
警惕性爱变平淡前几大信号
性生活后睾丸疼痛或因充血所致
夫妻性生活交流禁区

生活百事通

- 60 空气净化器能清除 PM2.5?
七种坏姿势有损骨骼健康
如何“睡”走春困
如何缓解熬夜对身体的伤害
轻松应对春季问题肌肤

营养美食

- 64 春季到来多吃3种豆
六大食物可预防血管硬化
剩菜安全吃的攻略
护肝有哪些蔬菜

67 天下医事

68 媒体链接

69 三晋献血

抵抗力最差的9种人

我们身边似乎总有一类人,体质比较弱,三天两头生病,其实这除了父母遗传的先天体质外,还有心理原因。美国《预防》杂志总结了以下这9种人,看看你身边有没有这样的朋友,如有,就提醒他,帮助他,改变他,一起做个健康的人吧。

1. 交际圈子太狭窄

友谊是增强免疫力的一味“良药”。研究证实,一个人结交的朋友越少,越容易生病,连寿命也会受影响。研究人员发现,朋友数目超过6个人抵抗感冒病毒的能力可提高4倍。

2. 平日欠下“睡眠债”

经常克扣睡眠时间会让身体产生的免疫细胞数量锐减。美国芝加哥大学的研究人员发现,相对于每天7~8小时睡眠的人,每天只睡4个小时的人,血液里的流感抗体只有前者的50%。

3. 凡是老往坏处想

研究发现,当悲观者积极看待生活中的不幸时,他们的身体状况会得到显著改善。

4. 有话憋在肚子里

研究发现,喜欢探讨问题的夫妻,血压、心率会降低,而和免疫相关的白细胞数量会升高,这和适度锻炼的好处差不多。

5. 顶着重压过日子

人在丧偶后的一年内最容易生病,同样,一份你内心不得安宁的工作也会对免疫力造成伤害。骑自行车远行、练瑜伽、学做美食都是减压的好办法。

6. 外出常以车代步

有车一族越来越多,大约25%的人丢掉了走路习惯,研究发现,整天开车的人比喜欢走路的人生病时间长两倍。专家称,每天进行30分钟的有氧运动(如快走),免疫系统的工作效率会更高。

7. 朋友是个烟鬼

仅仅自己戒烟还不够,美国每年有3000多名非吸烟人员死于肺癌,30万儿童患呼吸道感染,二手烟对健康影响无需多言。

8. 过分依赖抗生素

一出现感冒症状就服用抗生素只会让病毒产生抗药性,导致更严重的感染。

9. 不容易被逗笑

加利福尼亚洛马琳达大学医学院的研究发现,大笑能减少压力荷尔蒙的分泌,增加免疫细胞的数量,午休时间看上一段搞笑视频,分享朋友转发的笑话和漫画,都是活得快乐的方法。