

Every one is well

人人健康

中国社区健康促进读物

2013年 第6期 总第347期

——人人健康3月下半月——
中国优秀科普期刊



“食物相克”

到底存在吗

30岁 养生进行时

绿色染发 三步走

春季冠心病

会有什么危险信号

新糖友时代

的衣食住行

早防肺癌：

看懂身体 “求救信号”

提防 “家族癌”

更年期

给女性心脏的 “打击”



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



本期刊物发行热线
(0351) 8861522
8803495333

每天健康一点点

有人觉得生了病只有经过医生的手才能治好,只有吃过许多药物才可痊愈,不然就认定是缺少了身体康复的必然过程。从来也不相信自己的自愈能力,总是要靠别人来证实自己的状态,总是在问:我是不是好点了?我现在还有病吗?你看我多长时间能好……没有自信的人,一辈子都无法真正获得健康。想要重新获得健康,就要先从精神上找到一个支点才行。

《黄帝内经》上说:诸病于内,必形于外。形体的表现就是内心世界的最真实写照,这是无法掩盖和隐藏的,你内心的虚弱必然会表现在你外部的形态上,对着镜子,你会发现你的目光游离不定,头颅低垂畏缩,胸膛凹陷无力,脊椎弯曲佝偻。录下你的声音,你会从中听出软弱,不自信,就像是在哀求别人,仿佛是那漂浮在水面上的羽毛,无足轻重。以这种举止形象,怎么会得到别人的信任?别人的不信任,通常就是让我们自己不自信的重要原因。

想要在这个世界上快乐地活着,想要获得身边人们的广泛尊重,想要让自己每天都能健康一点点,就一定要对我们的生活做一些必要的修正。

《礼记·大学》中有这样一句话:"苟日新,日日新,又日新。"是说假如有一天,你有了一点进步,那你就顺着这个好的开始坚持下去,每天进步,进步不止。精神的健康会给予身体以无穷的动力。力量是需要储备的,自信是需要堆积的。很多人自觉有许多病,可到医院检查各项指标都很正常,这样的人,药物通常都是无效的,改善精神才是他们康复的出路。

每天健康一点点,这就是健康的全部秘诀。如果,你不敢拿眼睛正视别人,那你就先在镜子面前瞪大眼睛正视自己;如果,你在人前不敢大声说话,那你就先在自己面前高声演说;如果你总是低眉折腰,那现在你就昂首挺胸;如果你常常步履缓慢,那你现在就健步如飞。记住,当你改变了肌体的形态,你就改变了外在的气质,同时改变了你的脏腑功能,改变了所有的精神状态。

昂起你的头,挺起宽阔的胸,瞪大眼睛直视前方。你的身体将因此而产生巨变。我突然想起了儿时看的一部电影《乡村女教师》,那个考了第一名的穷学生面对着衣着华贵的考官说的那首诗:光着两只脚,穿着破棉袄,不要害臊,前面就是光明大道……

总第 347 期 2013 年 6 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚焦

- 卷首
- 1 “非典”十年,不能忘却那白衣战士的荣光
- 6 图说城事
- 特别主题
- 10 水动了我们的健康
- 环球健康视点
- 12 环保葬
- 本月聚焦
- 14 让世界远离结核
- 17 “食物相克”到底存在吗
- 记者观察
- 20 职场更年期:还能拿什么去竞争?
- 22 天下医事
- 24 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 26 有色的食物 出色的身体 食用油脂
- 指南
- 28 初春着装关键在“捂” 小心“瑜伽病”伤害了你
- 养生
- 30 30岁养生进行时
- 行动
- 32 绿色染发三步走

健康军营

[走进名院]

34 浦江之畔的“医疗航母”

[军医风采]

37 吴孟超院士:信念不老,生命常青

[姓军为兵]

40 302 专家坚持姓军为兵服务方针,深入部队传播健康知识
长征医院赴东海舰队潜艇 42 支队开展健康军营行活动
第四军医大学口腔医院:官兵健康的守护神

[服务社会]

41 第四军医大唐都医院举行“世界肾脏日”义诊活动
深圳:边防军医“爱耳日”里送健康

[军民鱼水]

42 14 小时的生命接力
西京医院与爱心基金联手 为千名贫困白内障患者实施手术
广东边防总队医院“健康快车”把温暖送到家

[医疗前沿]

44 302 课题组成功绘制首张中国人群肝病谱
第三军医大学新桥医院采用生酮饮食治疗儿童难治性癫痫

[官兵保健]

46 呵护好官兵的心灵家园
脚伤的急救处理

身体

49 健康快报

专家说病

50 春季冠心病的危险信号
沙沙的疑虑

糖友生活

52 新糖友时代的衣食住行
糖尿病患者也可天下游

健康自测

54 你的身体还像 18 岁吗
7 种小方法测出你的身体健康

慢性病防治

56 降压按摩 一擦二抹三梳四滚五摩
预防心梗从改变不良生活方式开始
肾病患者不能吃豆类是误区

癌症关怀

58 早防肺癌:看懂身体“求救信号”
胸透使用或成致癌祸根
提防“家族癌”

用药指南

60 老人用药讲究“少而精”
救心丸的 24 字诀窍
肠胃调理选合适药物最重要

男子健康课堂

62 春季当心前列腺疾病“逆袭”
男人也有“例假”吗?

女子健康课堂

64 办公不良姿势让乳房“痛苦不堪”
更年期给女性心脏的“打击”

心灵

诊室

66 春天到 小心情绪“过山车”
不想回家的女生

测试

68 你的心理健康吗
测试你性格上最大的弱点

名人与健康

70 欧阳中石 再多苦难都开朗
赵忠祥与大自然

71 媒体链接

潮流

营养

72 红楼美食——海参枸杞烩鸽蛋

爱卫之窗

73 生生不息的爱国卫生运动
创卫知识百问百答

76 山西爱国卫生运动六十周年大事记