ISSN 1004－597X
CN 14－1033/R

人人健康

Every one is well

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

姓军为兵 服务百姓
健康军营

“食物相克”
到底存在吗

30岁养生进行时

绿色染发三步走

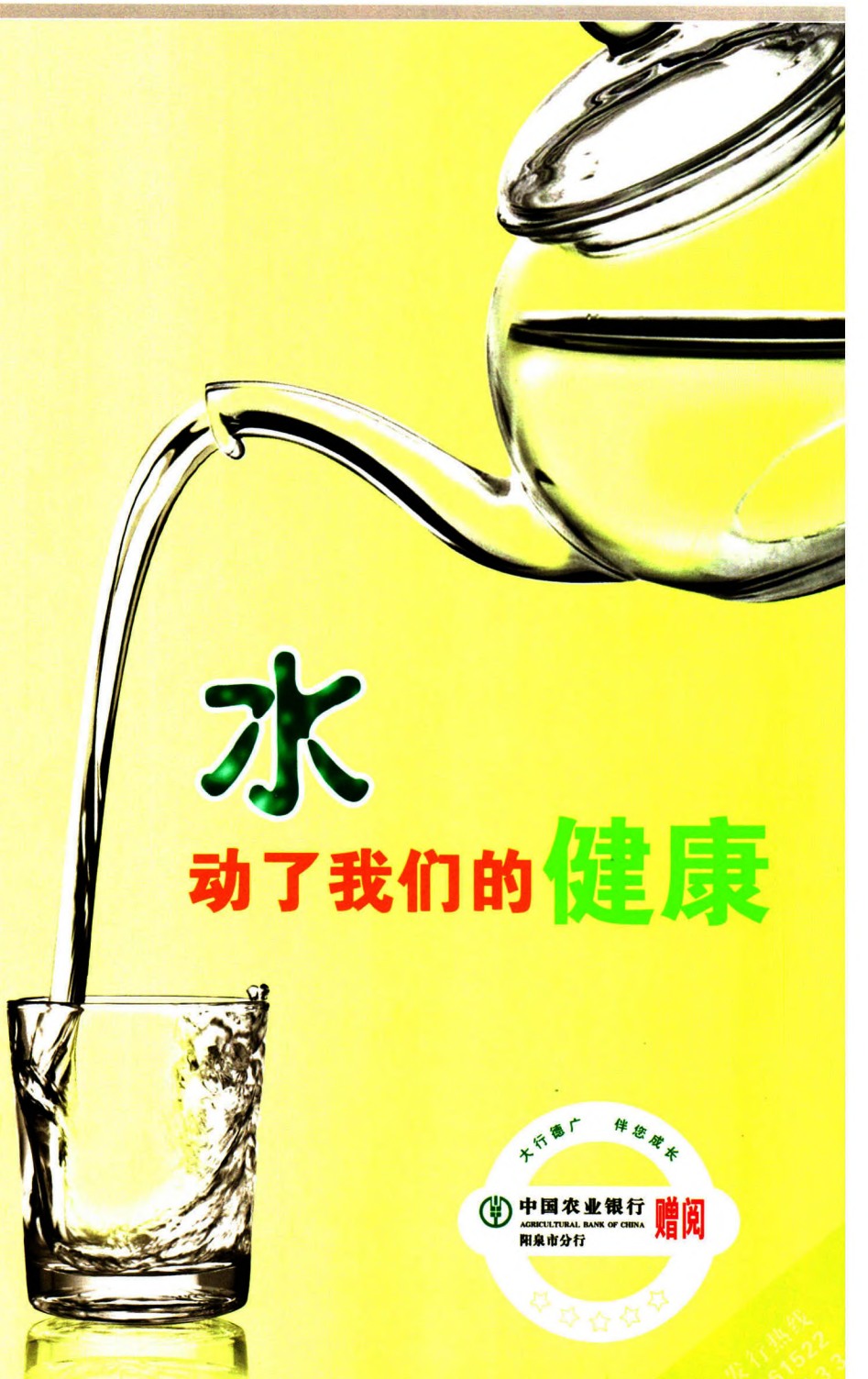
春季冠心病
会有什么危险信号

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”



水
动了我们的健康

大行德广 伴您成长
中国农业银行 AGRICULTURAL BANK OF CHINA
阳泉市分行 赠阅

定价：人民币10.00元
ISSN 1004-597X
9 771004 597001 6 >
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

健康宝石

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，脊椎弯曲伛偻。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，那你就要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……

CONTENTS 目次

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

总第347期　2013年6期　（1982年创刊）

广告、发行热线直拨：13803495333

万方数据

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

万方数据