ISSN 1004－597 X
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7期 总第348期

——人人健康4月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血
用血液温暖人生

管理+创新
让柳林卫生工作跃为全国先进
——对话山西柳林县卫生局局长刘哲平

春天的身体语言

从生活点滴打好肾脏保卫战
细数子宫癌的早期症状
心脏病人春游注意啥
人老了最怕什么

定价：人民币10.00元
ISSN 1004-597X
9 771004 597001 7 >
邮发代号：22-29

万方数据

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 348 期　2013 年第 7 期　（1982 年创刊）

广告、发行热线直拨：13803495333

新 闻

健康时评

1　农民为啥不体检

8　健康快报

特别主题

10　春天的身体语言

记者观察

14　国外如何管束药品

16　管理＋创新　让柳林卫生工作跃为全国先进
——对话山西柳林县卫生局局长刘哲平

本月聚焦

20　敲敲孤独星球的门
关注自闭症儿童

人人健康医院

就医指南

22　警惕电视药品虚假广告

专家门诊

23　烫伤后马上用冷水冲洗
非甾体类抗炎药相关性肠病的临床诊治
关注老年人听力健康

金色年华

26　老年人常流泪是怎么回事
老年人锻炼中的 6 要和 6 不要
老人突然变瘦小心糖尿病
心脏病人春游注意啥
老人常喝蜂蜜可以有效保护肝脏

心血管保健

30　嗜睡要警惕心血管疾病
怎样区分心绞痛与心梗疼痛
有心力衰竭可以放支架吗

高血压防治

32　高血压无症状也要吃药
高血压患者的隐蔽症状

糖尿病之友

34　糖尿病低血糖
哪些症状对糖尿病足有害
晚睡少动易引发糖尿病

爱肾天地

36　从生活点滴打好肾脏保卫战

每月一解

37　一组遗传性凝血因子缺乏的疾病——血友病

家庭用药指南

38　抗生素或致儿童炎症性肠病
需要首剂加倍常用药物
长期大剂量服药可致死亡
豆浆药物同服等于白喝药

儿童保健

40　溺爱是一种软暴力
春季宝宝要做到“三好一足”
孩子吃了会变笨的食物

癌症关怀

42　细数子宫癌的早期症状
老太腿上的小“疙瘩”竟是癌
如何缓解乳腺癌放疗副作用

医患连线

44　为何按眼角会有声音
腹泻吃大蒜越吃病情越重
转体时腰背疼痛可能是骨折
“马达人”慢下来更闹心
蓝牙耳机惹的祸
运动发育落后要防脑瘫

万方数据

生 活

他健康

46 男性是否有生育的年限呢?
男人护肤要讲究“零负担”
啤酒肚增加骨折的危险

她健康

48 浓浓的香水
女性避孕应谨慎放置节育环

新中医时代

50 春季养生防病 10 要点
按摩颈椎不当可致瘫痪
多风春季谨防咳嗽感冒

健康自测

52 春季读懂 10 种异常心理现象
6 种转瞬即逝症状预示疾病来临
嘴唇发紫要小心疾病

心理处方

54 男孩偏爱收藏女性内衣是什么心理?
人老了最怕什么

两性地带

56 不同季节怎样做爱最养人
尿液和精液会同时排出吗
春意萌动房事五个原则
女人 5 大表现暗示性爱不足

生活百事通

60 正确对待“洗脸刷”
5 种洗澡法洗走小毛病
白头发不能随便拔
眼部护理有妙招
怎样应对办公室杀手

营养美食

64 吃夜宵,到底健康不健康?
春季健脾养肝吃什么
细数常入口的“降糖药”
春天常吃 3 种健康蔬菜

67 天下医事

68 媒体链接

69 三晋献血

提高记忆力的方法

转动眼球 英国研究人员发现，左右转动眼球,可有效提高记忆力。如果想快速回忆起某件事情,只要将眼球左右来回转动 30 秒,就会产生良好效果。

呼吸新鲜空气 美国研究人员最近发现,到户外呼吸新鲜空气或在公园和郊外散步都有助于提高记忆力。

天天击掌蹬脚 俗语说“天天击掌蹬脚,终生不显衰老”,这确实是有医学根据的。脚被认为是人的“第二心脏”,分布大量神经末梢,因此,常蹬蹬脚,不仅有助于下肢血液循环,还能调节神经活动、延缓衰老,并有提高记忆力的效果。

方法:在平躺姿势下的蹬腿动作更有利于促进血液循环,先做钩脚动作,这时小腿肚会有紧绷感,然后做伸直脚的动作,这时脚背会有酸痛感,交替做两三分钟即可。

吃好早餐 加拿大多伦多的一项研究发现:年龄在 61 至 79 岁的男性和女性中,吃过早餐的人能够在记忆评分测试中获得更高分数。

经常聊天 美国科学家的一项最新研究显示,经常与他人聊天能锻炼大脑,有助于增强记忆力。研究认为,坚持每天与他人聊天 10 分钟以上，能起到锻炼大脑的功效。

提高记忆力的家常食物

苹果: 每天吃两个苹果可以让你远离神经科医生。苹果可以提供适量的抗氧化剂，提高乙酰胆碱的水平,对记忆力很有帮助。

卷心菜:富含 B 族维生素,能预防大脑疲劳。

大豆:含有丰富的蛋白和卵磷脂,每天食用适量大豆或豆制品,可增强记忆力。

牛奶:富含蛋白质和钙质,可提供大脑所需的各种氨基酸,每天饮用可增强大脑活力。

蛋黄:蛋黄中含有蛋黄素等脑细胞所必需的营养物质,可增强大脑活力。

木耳:含有蛋白质、脂肪、多糖类、矿物质、维生素等多种营养成分,为补脑佳品。

(据新华社)

万方数据