

# 人人健康

## Every one is well

中国社区健康促进读物

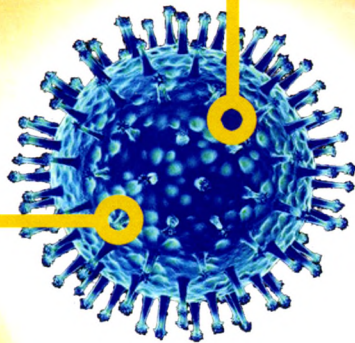
2013年 第8期 总第349期

——人人健康4月下半月——

中国优秀科普期刊



### 三易其主的传奇心脏 有机食品 面面观 与汽车内的空气污染说再见



# 禽疫飞来

注射胰岛素的5个 **黄金法则**  
五花八门的防癌体检怎么选  
容易拖成癌症的 **小毛病**

定价: 人民币**10.00** 元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001

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

## 懒惰让人少活 10 年

研究发现,冠心病、中风、高血压、糖尿病、骨质疏松症、肥胖症、结肠癌以及乳腺癌等 8 种大病,都会因为懒惰而使患病风险大大增加。生活中不同种类的懒惰,对身体造成的损害各有不同。

### 懒得动弹减寿 10 年

一下班就坐在沙发上,边看电视边吃零食,国外把这样的人叫“沙发土豆”。有研究指出,这是导致肥胖的一个最重要的原因。中度肥胖的“沙发土豆”会减少 3 年的寿命,过度肥胖者寿命可缩短 10 年。

### 懒得吃早餐易得冠心病

因睡眠错过早餐,会导致血糖过低、慢性胃病、生物钟紊乱等,其最严重的危害是会增加胆结石甚至冠心病的患病风险。

### 懒得刷牙增加肺炎风险

漱一次口能减少 20% 的口腔细菌;刷一次牙可减少 70% 左右的口腔细菌病。懒得刷牙不仅会导致溃疡、牙龈出血、牙周病等,还会增加老人患感冒和吸入性肺炎的风险。

### 懒得收拾屋子导致过敏

室内灰尘中存在大量的尘螨及霉菌,这些都是易被忽视的过敏原。如果你懒得清洗空调,聚集的细菌从风口喷出,可能弥漫到室内每个角落。

### 懒得上厕所憋出膀胱癌

有了尿意,但就是不愿意放下手头的工作,忍到不能再忍了才去厕所。研究表明,这样首先会损伤膀胱的括约肌,含有毒物质的尿液不及时排出,会引起膀胱炎、尿道炎,炎症向上感染还会诱发肾炎。

### 懒得动脑易患老年痴呆

用脑过少是老年痴呆的患病原因之一。聊天、下棋、写作、听音乐等健脑活动能延缓记忆力衰退。

懒惰的危害很大,可有些人就是难以克服它。身体的懒惰大多来自思想的懒惰。要想不给懒惰留空子,首先要明白它对健康的危害。事实上,热爱生活的人会有更强劲的动力去克服懒惰。要常常提醒自己,个人的健康不但对自己重要,也是对家人的责任。

总第 349 期 2013 年 8 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

## 聚焦

- 卷首
- 1 “IQ、EQ、HQ”一个都不能少
- 6 图说城事
- 特别主题
- 10 禽疫飞来
- 本月聚焦
- 14 厨房里的“医生”
- 16 不要让卫生间成为致癌地
- 环球健康视点
- 18 那一阵韩国风:温婉而又坚硬
- 天下医事
- 20 黑白交替的人生  
三易其主的传奇心脏
- 22 每月健康黑榜

## 生活

- 百科
- 24 “有机食品”面面观
- 指南
- 26 当春季发生皮肤过敏时  
哮喘来了怎么办
- 养生
- 28 40 岁养生进行时
- 行动
- 30 与汽车内的空气污染说再见  
护足从春天开始
- 新主张
- 32 现在流行站着办公

## 健康军营

### [走进名院]

34 绽放在黄浦江畔的“金玉兰”

### [军医风采]

37 李世荣:健康人生 从美丽做起

### [服务社会]

40 南京军区南京总医院推进健康进社区常态化  
广东边防总队医院 爱心车队“雷锋日”千里到山区  
武警湖北总队医院举行学雷锋大型义诊

### [军民鱼水]

42 12岁女孩肾病复发致盲 47天探索治疗重见光明  
播洒爱心情暖人间 鱼水深情谱写新篇

### [医疗前沿]

44 全球首台可定位可遥控“胶囊内镜机器人”研制成功  
第四军医大学西京医院机器人切除肝脏巨大血管瘤

### [官兵保健]

46 谨防疾病高发季  
适合驻疆官兵的心理对策

## 身体

49 健康快报

### 专家说病

50 耳鸣的“习服治疗”  
难言之隐

### 糖友生活

52 注射胰岛素的5个“黄金法则”  
小心生气“气”出糖尿病

### 健康自测

54 来自唇部的健康密码  
老年人,了解你的身体健康底数

### 慢性病防治

56 警惕节日杀手——脑卒中  
运动从瘦腰开始  
心梗要警惕无征兆

### 癌症关怀

58 五花八门的防癌体检怎么选?  
劣质镶牙竟“惹”出口腔癌  
容易拖成癌症的“小毛病”

### 用药指南

60 小女孩得阴道炎不可擅用成人药  
过敏体质者当心药物伤肝  
药效,每个人都不一样

### 男子健康课堂

62 从出汗的部位看出哪里“有问题”  
男人“春”检正当时

### 女子健康课堂

64 产后“妈妈病”排行榜  
春夏季的私处护理

## 心灵

### 诊室

66 没有兴趣爱好 当心得心理疾病

### 测试

68 上班族的疲劳程度  
你的快乐源于哪里

### 茶吧

70 茶缘  
医学,一门关联人人的科学

### 名人与健康

72 杨丽萍的养生经  
白岩松夏季也要坚持走

73 媒体链接

## 潮流

### 营养

74 胆囊没了 饮食更需合理  
正确“加餐”也能越吃越瘦

## 爱卫之窗

76 五台县召开创建国家卫生县城万人誓师大会

79 原平市创建国家卫生城市万人誓师大会侧记