

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

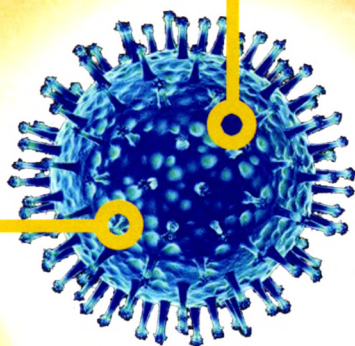
2013 年 第8期 总第349期

——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

CONTENTS 目录

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

[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