

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第9期 总第350期

——人人健康5月上半月——

中国优秀科普期刊

你药驾了吗

老年人腿抽筋要警惕血管硬化

糖尿病人昏迷辨明病因再施救

婴儿奶粉:高价 ≠ 高质量

全民急救战争

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

人人健康 目次

总第 350 期 2013 年第 9 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 让死亡更有尊严

8 健康快报

特别主题

10 全民急救战争

记者观察

14 心脏支架:是救命还是夺命?

本月聚焦

16 胃部反酸、烧心 原来是“它”惹的祸

18 骨质疏松盯上年轻白领

医海拾贝

21 共和国领导人如何面对病痛

人人健康医院

就医指南

24 看牙医要注意些什么

专家门诊

25 及时治疗,远离“疝”困扰
夏季细菌性食物中毒的防治
认识睡眠呼吸暂停综合征

金色年华

28 双双同月同日逝世的“爱情”新解读
有趣的美国老人过生日
孝子 12 年用音乐为母治病
科学应对身体衰老的 4 个迹象
老年人宜用儿童牙刷

心血管保健

34 老年人腿抽筋要警惕血管硬化
常喝饮料小心血管老得快
“糖心”常常无明显预兆

高血压防治

36 哪些人群易患高血压
别让高血压“老化”大脑

糖尿病之友

38 糖尿病人昏迷辨明病因再施救
手抖心慌或是糖尿病

爱肾天地

40 不可忽视肾病的隐形杀手
做好肾病预防

每月一解

41 系统性红斑狼疮

家庭用药指南

42 你“药驾”了吗?

儿童保健

44 睡眠不足对孩子有哪些影响
婴儿奶粉:高价≠高质量
儿童常晒太阳防近视

癌症关怀

46 我会得癌吗?
七种“不疼”的癌变症状
“两癌”筛查前请“备好课”

医患连线

48 挑破马牙会感染
如何缓解“鸡皮疙瘩”
看头痛症状找病因
突然瘫痪防“低钾”作怪
眼皮耷拉警惕糖心病
胃痛或因胆结石

生活

他健康

- 50 男人为什么会脱发
包皮过长、包茎和包皮嵌顿的危害
隐睾的男性易得睾丸癌

她健康

- 52 险些丢了性命
少女多囊卵巢综合征

新中医时代

- 54 中医养生重在养“气”
当体内“有毒”时怎么办
生姜防病治病的功效

健康自测

- 56 舌苔发黄是患上肝病的信号吗
青春型精神分裂症的六大症状
警惕抑郁前的报警信号

心理处方

- 58 频跳槽工作没方向该怎么办？
常穿粉色或导致孩子心理疾患
“我很好”未必是爸妈真心话

两性地带

- 60 性爱期望太高会影响快感
如何让性爱的激情燃烧
和谐性生活的房事禁忌
按摩3穴位为你助性

生活百事通

- 64 赏花也要小心
6种纯属憋出来的病
4个坏习惯让你患上肩周炎
皮肤有伤口慎用化妆品
脂肪瘤如何预防

营养美食

- 68 野菜并不是“绿色蔬菜”
消除7种食物的危险因素
5款瘦身排毒菜式
如何挑选菠萝

72 天下医事

74 媒体链接

感悟健康与生命

地球不防备间轻轻一晃顿时万条生命瞬间即逝成灰烬；
车轮不经意间轻轻一滑顿时生死离别成眼泪，奋力抗争再挽救
救又有多少生命绝处逢生又延续。

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已！

此时此刻，我很幸福，因为我活着，感受着生命，感受着这个世界的一切，感受着你。

虽然好运与我擦肩，虽然美誉与我无缘，虽然在某一个深夜也会被噩梦惊醒，但是我依然快乐无忧，依然我行我素，依然日复一日迎接朝霞目送夕阳简单而又忙碌的继续着我的生活。

其实，人只要活着就是在享受，享受苦难也在享受美好。

忙碌是一种幸福，让我们无暇体会痛苦；

疲惫是一种充实，让我们不觉内心空虚；

简单是一种境界，轻松的微笑干净利落；

善良是一笔财富，无悔的享一生颂一世。

人之所以很多的时候都会颓废抱怨，是因为每个人在伤心失望的时候总是会忽略了自己所拥有的东西。

当你拥有健康的时候，似乎忘了健康带给你的幸福；

当你手脚灵便敏捷的漫步于大街小巷的时候，似乎忘了健全赐予你的快乐；

当你举家团圆，欢歌笑语，尽情享乐时，似乎感觉不到人世间的悲欢离合，骨肉分离……

我们是天生的幸运儿，能在幸运空间里游刃有余，然而却经不起生活中偶尔的困境与磨难，无端感叹，抱怨幸福来的太少。

如此之时，建议你走出家门，走出娱乐城，走进你平时最不愿意去的地方——医院，在熙熙攘攘的候诊室，在焦心期盼的患病室，在争分夺秒的抢救室，顿悟生命的脆弱与坚韧，那里有多少双被病魔折磨的眼神在祈求一丝的生机，努力的挽留瞬间即逝的呼吸，哪怕是缓解暂时的疼痛，停止一刻钟的呻吟，而在坚持不懈的与病魔抗争。

还有多少肢体或语言障碍的患者，他们的追求是何等的艰难与辛酸，经历艰难万险，哪怕是能说清楚一个字母，迈开双腿挪动一小步，都是他们和家人莫大的激动和狂喜，有谁还去在乎躯体的肥瘦，面容的美丑，只要健康，唯有健康，才是幸福所求，才是生活之根本。

那么今生我们一同感谢上苍：祈福健康！祈求平安！