

# 人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X  
CN 14-1033/R

## Every one is well

2014年 第10期 总第375期

——人人健康 5月下半月——  
中国优秀科普期刊

均衡营养 健康成长  
孕妈的坏习惯影响胎宝宝发育  
宝宝养胃的6个秘诀  
职业健康大营救

切记运动过度是防癌大忌  
健身房里最坑爹的5种锻炼方式

肺结核并非痲不可破  
贫血各有成因，切莫滥用补品  
雾霾天气 糖友不妨补补钙  
很多老人吃错药了  
绝经不是越晚越好

### “每逢佳节胖三斤” 你中枪了吗

三晋献血  
血液与健康

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

邮发代号：22-29  
万方数据



山西省卫生和计划生育委员会主管 山西医药报主办

本期刊物发行热线  
(0351) 6861533  
13803495333



## 照着时间表吃水果

### 7:30 早餐时间:苹果、梨、葡萄

我们的肠胃经过一夜的休息之后,消化功能还处于低谷,而体内的营养素又消耗殆尽,急需补充,易于消化吸收、酸性不太强、涩味不太浓的水果是首选,建议做成水果沙拉,让早餐更丰富。

### 10:00 工作加餐:桃、荔枝、大枣

上午10点左右是一天中脾胃功能最旺盛的时候,适合吃一些健脾的水果,如果本身脾胃比较虚弱的人,在此时吃些水果,更有利于身体的吸收。

### 13:00 餐后一小时:菠萝、奇异果、木瓜、山楂

中午大吃大喝了一顿,想要解油腻,促消化,这些富含蛋白酶的水果能帮你快速消化掉胃里的美食,减轻你的肠胃负担。

### 15:00 重要谈判前:香蕉、橙子

这个时候你最需要的就是放轻松,香蕉富含的钾元素能够让你迅速减压,这样你会表现得更出众。当你面对的压力越大,身体消耗的维生素C也越多,你就更容易感到疲劳、焦虑和紧张,橙子则能帮你储备充足的维生素C。

### 20:00 加班时间:蓝莓、葡萄

对着电脑,最累的就是眼睛,富含花青素的水果是你的加班好搭档,减轻疲劳感,让双眼更加明亮有神。



总第375期 2014年第10期 (1982年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

## 聚焦

- 卷首
- 1 卡梅尔小镇的下午茶
- 6 图说城事
- 特别主题
- 10 “每逢佳节胖三斤”你中枪了吗
- 本月聚焦
- 12 烟花三月跑扬马
- 健康人物
- 14 “折翼天使”——前体操名将桑兰终于当妈妈了
- 记者观察
- 16 均衡营养,健康成长
- 全程体验
- 18 肺结核 并非“痲”不可破
- 名医讲堂
- 20 腰椎间盘突出症的治疗进入微创时代
- 医海拾贝
- 22 “婴儿定制”时代的到来
- 世界首例试管婴儿诞生记
- 24 天下医事
- 26 每月健康黑榜

## 生活

- 百科
- 28 茶
- 宝典
- 30 10个意想不到的健康雷区
- 指南
- 32 夏季肠胃护理
- 美容
- 34 拒绝“油田肌”
- 孕婴
- 36 孕妈的坏习惯影响胎宝宝发育
- 37 宝宝养胃的6个秘诀
- 行动
- 38 职业健康大营救
- 新主张
- 40 大脑和自己的主人贫两旬

## 健康军营

### [军医风采]

42 医界神眼肖湘生

### [健康营院]

44 聚焦推进全面建设持续提升创建层次

### [走进名院]

46 患者的满意是最高追求

### [军民鱼水]

48 爱心传递抢救独龙女孩

### [姓军为兵]

50 武警黄石市支队 加强官兵心理建设  
武警十堰支队 心理服务“零距离”  
武警边防总医院为 400 名汽车兵保障健康

### [医疗前沿]

54 我国应加快太赫兹技术生物医学应用研究

### [军中卫讯]

52 真枪实战磨砺卫勤“尖刀”

### [官兵保健]

54 战友,请你重视心理健康

## 身体

57 健康快报  
专家说病

60 儿童耳聋的病因和治疗方法  
64 贫血各有成因,切莫滥用补品

### 健康自测

62 肚子疼背后的猫腻  
63 起床后手指发麻或是疾病来袭

### 慢病防治

64 雾霾天气 糖友不妨补补钙  
65 血压升高并非就是高血压病  
抗癌之窗  
66 马尔克斯,一位与淋巴瘤抗争的强者  
67 切记运动过度是防癌“大忌”

### 养生频道

68 如何做好夏季养生  
69 十二穴位养生法  
用药指南  
70 如何预防急性药物中毒  
71 很多老人吃错药了  
男子健康课堂  
72 男人如何检查身体健康  
73 助男人安然入睡的食品  
女子健康课堂  
75 绝经不是越晚越好  
健康·学术  
76 浅谈骨伤科高等医学教育中的德育工作

## 心灵

### 诊室

78 一个少女的沙盘游戏治疗  
测试  
80 你身边有贵人提携吗  
84 你的人际交往手段高不高

## 潮流

### 健身

82 夏季健身 当选游泳、钓鱼、太极拳  
83 健身房里最坑爹的 5 种锻炼方式  
旅游  
84 初夏 让我们走进生机盎然的草原  
营养  
86 自制 那些让人欲罢不能的街边美味  
90 媒体链接  
血液与健康  
93 无偿献血在国外  
94 编读往来  
名人与健康  
95 龚廷贤:只吃七分饱 止于三分醉



# 同悦®

【国药准字H20064488】

## 注射用阿魏酸钠

10ml:0.25g(10支×60盒)

现代工艺保留阿魏酸的天然活性，  
保证传统活血化瘀之功效



【适应症】用于动脉粥样硬化、冠心病、脑血管病、肾小球疾病、肺动脉高压、糖尿病性血管病变、脉管炎等血管性疾病以及白细胞和血小板减少，亦可用于偏头痛、血管性头痛。



万方数据

山西振东制药股份有限公司  
地址：山西省长治县光明南路振东科技园  
邮编：047100

电话：0355—8096088  
传真：0355—8096055  
网址：<http://www.zdjt.com>