

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X  
CN 14-1033/R

# 人人健康

## Every one is well

2014年 第12期 总第377期

——人人健康6月下半月——  
中国优秀科普期刊



三晋献血  
血液与健康

肾病、尿毒症治疗的三大误区  
肿瘤病人如何安度苦夏  
八大器官的**临老宣言**  
药物副作用男女有别

这些热带水果适合你吗?  
新生儿混合喂养原则  
解读妈妈产后的怪情绪  
7种跳绳法让你极速瘦身

# 孝敬父母不要等

艾滋零歧视从一顿午餐开始  
毒品下的毁灭——写在6·26国际禁毒日

定价: 人民币10.00元  
ISSN 1004-597X



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 山西医药卫生传媒集团主办

13803495333  
13803495333



## 夏季肠胃保健 10 招

1. 讲究食物卫生,有效阻隔病毒 食物卫生人人皆知,但是也是最容易忽视的,很多人都以为“差不多”就是“足够”。比如,差不多熟了就是足够卫生了……

另外,食物要生、熟分开,避免交叉污染。

2. 讲究个人卫生,防治细菌进肠胃 要注意不吃生冷的食物,吃熟食,喝开水。

要勤洗手,尤其要做到饭前便后洗净手。

3. 餐具、炊具用前要消毒 餐具使用前都要清洗、消毒干净,清洗后要记得晾干。

4. 讲究食物放置 冰箱内放置的食物要用一个干净的容器来收纳。放置在冰箱中的食物,在食用前必须煮沸。

5. 保持空气流通除病毒 一定要注意保持室内的空气流通,这样才能减少病毒感染机会。

6. 根据气温增减衣服 夏季呆在空调房很容易会着凉,所以应根据身边气温变化来适当增减衣服。

8. 不乱用药 学会防患于未然,在家中常备一些容易吸收、药性温和的肠胃药以备不时之需。

9. 补充乳酸菌 乳酸菌是消化道内的主要微生物菌群,作为一种活的有机体能够在肠道内定植,维持肠道菌群平衡,并且能够刺激肠黏膜免疫组织产生免疫球蛋白、细胞因子,从而促进免疫细胞的分化,对肠黏膜免疫具有重要意义。

10. 清淡饮食,多吃蔬菜 祸从口入,夏季腹泻往往和饮食密切相关。夏季要多吃新鲜的蔬菜和水果,补充维生素 B,从而改善胃肠功能,避免腹泻的发生。

总第 377 期 2014 年第 12 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

## 聚 焦

### 卷首

1 安德烈亚·皮尔洛:追逐梦想胜于一切

6 图说城事

### 特别主题

10 孝敬父母不要等

### 记者观察

11 艾滋“零歧视”从一顿午餐开始

18 毒品下的毁灭——写在 6·26 国际禁毒日

### 健康人物

20 当亚当着陆火星

### 全程体验

22 失去 26 年记忆 她让人生重来

### 医海拾贝

24 听诊器的前世今生

### 名医讲堂

26 过敏性皮肤病

28 天下医事

30 每月健康黑榜

## 生 活

### 百科

32 这些热带水果适合你吗?

### 指南

34 改掉这些“洋习惯”

### 孕婴

36 妊娠糖尿病不容忽视

37 新生儿混合喂养原则

### 行动

38 升级你的呼吸环境

### 美容

40 这个夏天拒绝“被黑”

## 健康军营

### [军医风采]

42 夏云峰:选择军医永不后悔

### [健康营院]

44 为能打仗打胜仗持续提供正能量

### [走进名院]

46 勇于担当“光明使者”

### [军民鱼水]

49 轻生者的“重生”

### [姓军为兵]

50 雷暴雨中上演4小时“生命接力”

### [医疗前沿]

51 我国专家在国际肝病顶级会议主题报告受好评  
我国学者提出肿瘤异常生长“细胞核陷阱”学术观点

### [军中卫讯]

52 武警河南总队医院为青海高原留下“不走的医疗队”  
野战传染病医院 卫勤决策支持平台助力演练场

### [官兵保健]

54 军人健康情绪的培养

55 请调整好你的“心理视角”

## 身体

57 健康快报  
专家说病

60 正确认识近视手术的“反弹”

61 三叉神经痛的临床症状及手术治疗

### 健康自测

62 口臭透露出来的癌信号

63 如何自检肠胃病

### 慢病防治

64 慢病营养更重要

65 肾病、尿毒症治疗的三大误区

### 抗癌之窗

66 你被癌症盯上了吗

67 肿瘤病人如何安度“苦”夏

### 养生频道

68 八大器官的“临老宣言”

69 高温天气需防范室内中暑

### 用药指南

70 药物副作用男女有别

71 喝中药也要讲规矩

### 男子健康课堂

72 男人应改掉的十大恶习

73 男人最怕5个字

### 女子健康课堂

74 从脚看女性健康

75 夏季更应重视私处保养

## 心灵

### 诊室

76 解读妈妈产后的“怪情绪”  
测试

78 女人穿鞋透露她爱嫁什么人

79 从吃鱼方式看你消费的态度

## 潮流

### 健身

80 楼梯减肥四注意

81 7种跳绳法让你极速瘦身

### 旅游

82 夏日炎炎 到海边寻找清凉与浪漫

### 营养

84 “芝士”就是力量

86 1+1>2的健康新配对

90 媒体链接

### 血液与健康

93 夏季无偿献血注意事项

94 编读往来

### 名人与健康

95 孙燕院士的“防癌经”



# 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>