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

姓军为兵 服务百姓

健康军营

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

9 771004 597148 12

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

健康宝石

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，但是也是最容易被忽视的，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 餐具使用前后都要清洗、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的机会。

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

CONTENTS 目次

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
14 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”

万方数据

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”

万方数据

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、脉管炎等血管性病症以及白细胞和血小板减少，亦可用于偏头痛、血管性头痛。

振东集团 ZHENDONG GROUP

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

万方数据