

# 人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597 X  
CN 14-1033/R

Every one is well

2014年 第15期 总第380期

——人人健康 8月上半月——  
中国优秀科普期刊



郭家学与广誉远 一见钟情  
中国位列世界第二 肥胖国  
肯德基麦当劳身陷 过期门

三晋献血  
血液与健康

夏天警惕6种啤酒病  
老年人须提防4个危险时段

威马逊刮过 灾难医学翻开

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  
山西医药卫生传媒集团 主办

本刊广告发行热线  
(0351) 6861522  
3803495333

# 人人健康 目次

总第 380 期 2014 年第 15 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

1 “度娘”何以成“名医”

### 健康快报

### 特别主题

10 “威马逊”刮过 灾难医学翻开

### 健康榜样

11 郭家学与广誉远“一见钟情”

### 本月聚焦

16 “左撇子”更聪明还是更危险?

18 给新晋妈妈解难题

### 记者观察

20 中国位列世界第二“肥胖国”

22 肯德基麦当劳身陷“过期门”

### 名医讲堂

24 减重手术与 2 型糖尿病

### 医海拾贝

26 外科消毒法的起源

## 人人健康医院

### 就医指南

28 心脏病科学就诊须知

### 专家门诊

29 揭秘白癜风

隐形的视力“杀手”——糖尿病  
急性胰腺炎复发的原因

### 金色年华

32 老年人须提防 4 个危险时段

七个小动作能长寿

八不过 保长寿

4 类人要当心摔跤

适合老年人的居家操

关节疼痛 需适度运动 等

### 心血管保健

40 晨练后猝死 祸因心律不齐

心脏震击猝死综合征

听力下降是心脑血管在“捣鬼”

冷水洗头要不得

### 高血压防治

42 如何自己测量血压

眼睛红肿小心恶性高血压

长期玩游戏导致高血压

### 糖尿病之友

44 警惕老年人的低血糖表现

导致尿糖阳性的疾病

糖友手册

### 爱肾天地

46 肾虚成白领女性新职业病

水肿不一定是肾炎

### 保肝护航

47 肝脏良性肿瘤——肝血管瘤

### 血液与健康

49 太原市红十字血液中心

召开省城无偿献血大中专院校、团体单位座谈

### 家庭用药指南

50 儿童夏季生病别盲目用药

服用这些药物须防中暑

口服风油精防中暑不可取





## 每月一解

- 52 双手总是湿淋淋的怎么办

## 口腔保健

- 53 常咬硬东西小心患上牙髓炎  
老人长新牙留着是“祸患”

## 儿童保健

- 54 孩子憋尿或引发精神问题  
宝宝夏季要适当补盐  
提前发现宝宝的眼睛疾病

## 癌症关怀

- 56 这些癌症“常识”不靠谱  
女性不该被忽视的癌症信号

## 医患连线

- 58 什么是肺鼠疫？  
肾脏囊肿到底是否需要手术治疗？  
冬季咳嗽咋回事  
衣不蔽体当心诱发颈椎病 等

## 生活

### 他健康

- 60 游泳游出来的“肩周炎”  
频繁遗精或是生殖器炎症  
刮胡子的最佳时间

### 她健康

- 62 夏季为何阴道炎多发  
妇科疾病的中内治法

### 新中医时代

- 64 空调肩 拔火罐  
风热感冒  
按摩缓解腿抽筋

### 健康自测

- 66 算算你的健康寿命是多少  
打瞌睡暗藏疾病信号

## 心理处方

- 68 广场舞背后的孤独  
老年人的无名火因何而来  
别给自己扣“抑郁”的帽子  
为什么有些人爱抖腿 等

## 两性地带

- 72 自慰不会引起早泄  
性爱前憋尿不可取  
分泌物多寡因人而异  
离婚后如何重启性爱  
性能力强的人寿命更长  
5招拿下美妙性生活  
噪音竟会降低性欲 等

## 生活百事通

- 78 夏季生活中的误区  
夏天警惕6种啤酒病  
驱蚊不当会伤身 等

## 天下医事

## 媒体链接

## 营养美食

- 86 在家自己做快餐

## 行游世界

- 88 半自助游课堂

## 爱卫之窗

- 90 繁峙县:创卫复检 志在必得  
国家卫生城市标准(2014版)(续)  
92 偏关县老营镇:极力打造“古堡古韵”小镇  
大同市:加强病媒生物防制工作铲除“四害”等  
94 编读往来

欣得新<sup>®</sup>

【国药准字Z14020429】

# 益心酮片

32mg(24片×300盒)

✓ 来源于纯天然植物山楂叶

✓ 显著降低血脂

✓ 改善微循环，使血脉更通畅

✓ 全面治疗心脑血管疾病



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>