

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16期 总第381期

——人人健康 8 月下半月——

中国优秀科普期刊



埃博拉 全球警报 已经拉响



又到新生入学季
听听梅西怎么说
孕妇睡觉前的十个注意事项
办公室的健康盲点
身体8种怪声暗示疾病
“中药零食”怎么吃才更健康

定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

邮发代号: 29



三晋献血
血液与健康

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
3803495333

山西省卫生和计划生育委员会 主管
山西省疾病预防控制中心 主办

怎样管理好父母健康

每年体检并做好健康档案 除了保持每年至少为父母安排一次体检的习惯外,还要注意体检项目并不是越多越好,要针对其特点有所选择。另外,要注意追踪检查结果,记录好个人的基本健康信息,如常联系的医生姓名和电话、既往病史、常服用药物等。

保持健康的生活习惯 年迈的父母已不用再按点工作。所以,应把生物钟调整成为最健康的模式。睡眠起居要有规律,每天睡眠不少于6小时,最好有午休;主动饮水,不要等渴了才喝,且以少量多次为宜;每天应晒太阳15~20分钟;避免久坐,每隔一段时间站起来走走。

膳食营养搭配好 可以在医生的指导下,合理补充微量营养素。做饭的时候要注意控制油、盐的摄入。另外,蔬菜水果也少不了,并应常更换品种,保证品种丰富。

适量运动强健身体 应帮助父母选择安全的运动项目,推荐散步、慢跑、打太极拳等。运动时要根据自身情况,掌握次数、时间和强度。运动时轻微出汗、无上气不接下气的感觉就好。此外,脑力活动也不能少。每天要坚持一定时间的听、说、读、写等练习,这些有助于预防认知障碍性疾病。

控制好已有疾病 应针对父母所患疾病进行管理,防止疾病进一步发展。生病后,一定要到正规的医疗机构诊治,遵从医嘱治疗。

心理问题不容忽视 为年华老去的父母提供精神帮助也是健康管理应该和必须考虑的问题。建议父母做点自己喜欢的事,让精神有所寄托。子女应该给予父母精神关怀,尽可能常回家看看,多陪陪老人。

总第381期 2014年第16期(1982年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

CONTENTS 目录

聚焦

卷首

从读《繁花》的夏天里走过

图说城事

健康欢乐跑

特别主题

舌尖上的中秋

本月聚焦

又到新生入学季

记者观察

埃博拉全球警报已经拉响

健康榜样

听听梅西怎么说

全程体验

MD 安德森癌症中心 一位抗癌患者的见证

名医讲堂

识别腺样囊性癌

天下医事

每月健康黑榜

生活

百科

五谷杂粮知多少

指南

你今天肿了吗

孕婴

孕妇睡觉前的10个注意事项
用水果滋润“燥”宝宝

宝典

正确选择碘盐

行动

办公室的健康盲点

新主张

给肺做个大扫除

健康军营

[军中楷模]

- 42 陈宜张的铮铮风骨
- 48 第二军医大学召开学习陈宜张院士先进事迹座谈会

[军中卫讯]

- 50 第二军医大学下发《决定》开展向陈宜张学习活动
- 51 以陈宜张院士为榜样
大力加强科技干部队伍作风建设
——在学习陈宜张同志先进事迹座谈会上的讲话摘要

[本期时评]

- 54 时代需要陈宜张式的科学家

[生活影像]

- 56 昔照虽旧神采好 悠悠伴我五十春

身体

- 57 健康快报
专家说病
- 60 息肉状脉络膜血管病变的治疗
- 61 青少年脊柱侧弯不容忽视
健康自测
- 62 瘦得太快注意提前查查这些病
- 63 身体 8 种怪声暗示疾病
慢病防治
- 64 颈椎、腰椎病“熬一熬”竟成慢性病
- 65 冠心病发作有时间“偏好”
一顿大餐竟然吃出脑中风
抗癌之窗
- 66 掏耳朵,小心掏出癌
- 67 痔疮患者 小心给肠癌“放水”

养生频道

- 68 每天走 30 分钟 刺激肠胃蠕动
- 69 洗澡时做做“小动作”
用药指南
- 70 “中药零食”怎么吃才更健康
- 71 药物也要趁着“新鲜”吃

男子健康课堂

- 72 饮食治疗便秘注意 5 个误区
- 73 中年男性养生注意“四防”

女子健康课堂

- 74 熟女当心“骨危机”
- 75 千万别对医生说谎

健康·论坛

- 76 做一名新时代健康美丽新女性的几点思考

心灵

测试

- 78 你个性中的硬伤是什么
- 79 你做哪一行更容易发财?

潮流

健身

- 80 将健身进行到底
- 81 哪种健身器材适合你

旅游

- 82 舌尖上的威海

营养

- 85 秋季健康食物状元榜
- 86 秋季食补之小炒菜

- 90 媒体链接

血液与健康

- 93 走出献血后“进补”的误区
定期献血可以减轻“血稠”

- 94 编读往来

名人与健康

- 95 钟南山:像婴儿一样呼吸
胡宝善:退休后换个活法

欣得新®

【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