

# 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18期 总第383期

——人人健康9月下半月——  
中国优秀科普期刊

**健康车言**  
走进第二军医大学  
东方肝胆外科医院



## 爆炸源之殇

三晋献血  
血液与健康

养胃其实不麻烦  
急救知识“救”在身边  
大一新生应警惕“疑病症”

餐桌上的转基因  
别把消食药当零食  
饮食御“癌”兵法十六计  
谨防心脏的6个“魔鬼时段”

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  
13803495333



## 6 个建议做好健康管理

俗话说,“药疗不如食疗,食疗不如心疗”。从一定程度上讲,再好的药品不如合理的膳食,再好的膳食也不如拥有一个好心态。对此,几位专家开出一副“心疗”处方。

**笑是营养素。**研究证实,笑能降血压。当一个人保持笑 1 分钟就可以起到划船 10 分钟的效果;笑还能释放压力,减轻沮丧感;笑可以刺激人体分泌多巴胺,使人产生欣快感。人们应多与有幽默感的人接触,多看喜剧、漫画,多听相声。

**“话疗”是特效药。**美国白宫的保健医生曾给布什开过一个健康秘方:“话疗”,就是让他每星期至少与家人交流 15 个小时以上。夫妻之间每天至少交流两个小时,包括共进晚餐或是午餐。

**朋友是“不老丹”。**长期独处会造成巨大的社会心理压力,甚至有可能引起内分泌紊乱和免疫功能下降。澳大利亚研究人员发现,朋友圈广的人平均延寿 7 年。所以,即使是离退休的老年人,也不要总憋在家里,要努力扩大生活圈子,多和老朋友聚聚,并试着主动向素未谋面的邻居问好。

**宽容是调节阀。**人在社会交往中,吃亏、被误解、受委屈的事总不可避免。面对这些,最明智的选择是学会宽容。一个不会宽容,只知苛求别人的人,很容易导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。而学会宽容就等于给自己的心理上上了调节阀。

**淡泊是免疫剂。**做到小事糊涂,大事清楚。整天计较一些鸡毛蒜皮的事,心会很累。遇事不妨潇洒、大度一点,保持愉悦的心情和内心满足感,有益于延年益寿。

总第 383 期 2014 年第 18 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

## 聚 焦

### 卷首

1 黑暗不是人生色彩,只是有时从黑暗中走过

### 图说城事

6 她们把“癌细胞”穿在了身上

### 特别主题

10 爆炸源之殇

### 记者观察

12 餐桌上的“转基因”

### 聚焦医改

11 六部委推动联动医改:

探索零售药店承担门诊药房服务

### 健康榜样

16 操石杰、王萌:用我的骨髓续你的生命

### 健康会客厅

18 急救知识“救”在身边

### 全程体验

20 我患胰腺癌这 7 年

### 名医讲堂

22 如何早期发现诊断胰腺癌

21 天下医事

26 每月健康黑榜

## 生 活

### 百科

28 传统补药固元膏

### 指南

30 选对饮水时间很重要

### 孕婴

32 孕前检查别忘了去牙科

### 宝典

34 健康妙计让你精力充沛

### 行动

36 养胃其实不麻烦

### 美容

38 秋季护肤保湿加补水

### 新主张

40 换换食材身体更“坚强”

## 健康军营

### [特别报道]

- 42 吴孟超院士荣获“中国医师奖”

### [军中楷模]

- 44 吴孟超院士:信念不老,生命常青

### [走进名院]

- 48 好服务赢得好口碑

### [院内聚焦]

- 50 知无不言 言无不尽 至真至诚 发自内心  
——第二军医大学东方肝胆外科医院  
党委专题民主生活会侧记

### [社会实践]

- 52 “吴孟超博士医疗队”社会实践活动抵达六安

### [军中卫讯]

- 54 92岁吴老仅用5分钟  
为5个月女婴成功切除肝脏巨大肿瘤

### [军旅日记]

- 56 “认真当好一个医生”  
——写在吴孟超院士获得“中国医师奖”之际

## 身体

- 57 健康快报

### 专家说病

- 60 多学科协同治疗骨关节疾病  
61 低级别胶质瘤与癫痫

### 健康自测

- 62 警惕皮肤出现的10类症状  
63 6点自测肝脏是否健康

### 慢病防治

- 64 谨防心脏的6个“魔鬼时段”  
65 高血压患者不能用西瓜代替降压药  
反复鼻出血或是中风征兆

### 抗癌之窗

- 66 饮食御“癌”兵法十六计  
67 “动、静、节、律”战癌症

### 养生频道

- 68 解析玉石养生说

### 用药指南

- 70 莫把消食药当零食  
71 西瓜霜:一药多用  
男子健康课堂  
72 打响腰椎保卫战  
73 6类食物捍卫男人健康  
女子健康课堂  
74 女性必须了解的“六期”  
75 小心收腹带引发妇科病

## 心灵

### 诊室

- 76 大一新生应警惕“疑病症”

### 测试

- 78 测测你的性格缺陷  
79 阻挠你成功的心态有哪些

## 潮流

### 健身

- 80 电脑族的“网”前健身  
81 优质锻炼方法进阶教程

### 旅游

- 82 十一国内小众旅行地推荐

### 营养

- 86 五色食物助你远离癌威胁  
87 刀工也能影响食物的营养价值

### 媒体链接

### 血液与健康

- 89 太原市第十一个固定献血屋  
“龙城献血屋”正式启用

### 编读往来

### 名人与健康

- 95 高玉宝:保持一颗不老的心



# 去艾乐<sup>®</sup>

OTC

【国药准字H20080105】

## 氯雷他定片 10mg



**[功能主治]** 用于缓解过敏性鼻炎有关的症状，如喷嚏、流涕和鼻痒以及眼部瘙痒和烧灼感。也用于缓解慢性荨麻疹及其他过敏性皮肤病的症状。

**[用法用量]** 空腹服，成人及12岁以上儿童每次10mg，每日一次

**[批准文号]** 国药准字H20080105



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>