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

健康军营

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
18
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安上了调节阀。

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

CONTENTS 目次

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

14 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

24 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”

万方数据

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

90 媒体链接

血液与健康

93 太原市第十一个固定献血屋
“龙城献血屋”正式启用

94 编读往来

名人与健康

95 高玉宝：保持一颗不老的心

万方数据

去艾乐®

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

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