

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

2014年 第2期 总第367期

——人人健康1月下半月——
中国优秀科普期刊

世纪老人逸夫先生的长寿秘诀

冬季养生食物状元榜

院士们的养生经

我与强迫症抗争的日子

拒做**危**脖达人

肿瘤也会重男轻女

威胁女性健康的7个**炸**弹

你的情绪是否**过**了火

年货购物车

定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

邮发代号: 22-29

万方数据



山西省卫生厅主管 山西医药卫生传媒集团主

本刊广告发行热线
(0351) 8861533
13803495333

一天内应做到的 8 件事

1. 吃一顿营养的早餐

研究指出,吃一顿优质的早餐可以让人在早晨思考敏锐,反应灵活,并提高学习和工作效率。

2. 每日吃蔬果

调查发现,多吃蔬菜和水果的人,可以减轻癌症与心脏病的风险。建议你把蔬果放在最容易看到、随手就可以拿到的地方,提醒自己多吃蔬果,也可以把蔬果切丁当成点心,代替那些会令你发胖的零食。

3. 每日运动 30 分钟

研究指出,每天运动 30 分钟就可以得到运动的好处,包括:预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥胖、忧郁症等,甚至有研究指出,运动可以让人感到快乐,增强自信心。

4. 至少刷牙两次

早晚刷牙,不只可以降低蛀牙的概率,还可以保护你的身体健康。美国牙周病学会指出,罹患牙周病的人比一般人容易罹患冠状动脉疾病。

5. 让自己有好睡眠

好的睡眠品质比睡眠时间的长短更重要。

6. 吃饭时把电视关掉

研究发现,儿童在吃饭的时候看电视,会导致肥胖,且会延长收看电视的时间高达 70 分钟。所以,不管大人还是小孩,吃饭时都最好关掉电视,好好享受桌上的食物。

7. 要工作也要娱乐

只知埋头工作,容易缺乏热情,不妨放松心情一点。准备一本剪贴簿,收集漫画、笑话等幽默的材料,每天不时拿出来翻一翻,让自己开怀大笑几声。

8. 再忙也要和家人聊天

研究发现,拥有亲密的关系可以预防与减缓心脏病,甚至可以提供生命坚强的抵抗力。不管外在生活多么丰富,每个人都需要拥有可以打开心扉,分享心事的亲密关系。

总第 367 期 2014 年 2 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚 焦

- 卷首
- 1 2014,告别微生活,看书去
- 8 图说城事
- 特别主题
- 12 健康专家的年货购物车
- 新年会客厅
- 14 带着健康梦出发
- 本月聚焦
- 16 北大学子赵赞得了尿毒症 全程体验
- 18 我与强迫症抗争的日子 健康人物
- 20 世纪老人逸夫先生的长寿秘诀 名医讲堂
- 22 中医治疗抑郁症有良法
- 24 天下医事
- 26 每月健康黑榜

生 活

- 百科
- 28 认识橄榄油上的数字编码 指南
- 30 支气管炎的护理 美容
- 32 今晚你卸妆了吗
- 33 20 岁该如何护肤 孕婴
- 34 预防孕期腰痛 行动
- 36 拒做“危脖”达人 宝典
- 38 点击春节的健康菜单 新主张
- 40 远离鞭炮过马年

健康军营

[军医风采]

- 42 倒在手术台旁的麻醉专家
——追记第四军医大学西京医院陈绍洋教授

[健康营院]

- 44 军无百疾,是谓必胜

[走进名院]

- 46 “一见了你们就幸福!”

[军中卫讯]

- 48 西京医院为车祸碎脸男孩成功拼脸
49 边防部队利用“远程医学网”开通“远程会诊”

[姓军为兵]

- 50 广东阳江边防支队建成心理咨询室关爱官兵
51 二炮某部给新战士脆弱心理“补钙”

[医疗前沿]

- 52 军队援建新疆首个肝病治疗基地启用
53 第二炮兵总医院单兵搜救系统首入核医学救治

[官兵保健]

- 54 远离“新兵腿” 军旅轻松跑
55 冬季训练如何防治冻伤?

身体

- 57 健康快报

专家说病

- 60 治病勿忘护肝
61 你了解周围血管疾病吗?

健康自测

- 62 自测体液酸碱度
你的情绪是否“过了火”
体形差或许更健康

慢病防治

- 64 过年啦,饮食糖友更要“克克计较”
65 肾炎保健需要“慢”运动

抗癌之窗

- 66 防肠癌的4个习惯
67 肿瘤也会“重男轻女”

养生频道

- 68 专家支招:老人健康过冬并不难
用药指南
70 吃胃药 选好时间点
71 眼药水不要倒着放
男子健康课堂
72 男性全身护理指南
女子健康课堂
74 威胁女性健康的七个“炸弹”
75 女性身体缺水的8个表现

心灵

诊室

- 76 是毒品恐怖还是空虚恐怖
77 学学私人订制里的自嘲法

测试

- 78 新年测测看
79 你心中最大的愿望是什么

潮流

健身

- 80 经常腰腿酸痛 试试运动疗法
81 7个运动减肥技巧

旅游

- 82 3+7 守则让你冬季旅游更尽兴
营养

- 84 畅聊除夕年夜饭
86 冬季养生食物“状元榜”
87 冬季御寒 饮食助你一臂之力

媒体链接

用血液温暖人生

- 89 献血知识小集锦

编读往来

- 94 2014,让我们一起读下去

名人与健康

- 95 院士们的养生经

奇至[®]

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》乙类品种
【国药准字H20041378】

头孢克肟胶囊 50mg



✓ 强效口服第三代头孢制剂

✓ 抗菌消炎起效快，疗效好

✓ 适用于敏感菌引起的各种感染

 **振东集团**
ZHENDONG GROUP
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>