

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20期 总第385期

——人人健康 10月下半月——

中国优秀科普期刊



三晋献血
血液与健康



压力山大

有一种力量叫马拉松
角膜也需要“营养”

10个养生黄金时间

10部直面抑郁经历的名人回忆录

2014年诺贝尔生理学或医学奖为
阿尔茨海默症患者治疗指明道路

定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



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

像理财一样管理健康

随着社会发展,人们普遍存在着体力劳动减少、工作节奏加快、竞争压力增加、精神过度紧张、摄取热量过多等能导致亚健康的多种危险因素。这些潜在的危害长期损伤肌体,最终必然引发各种疾病,而在疾病显现前能够被知晓并及时阻断是明智之举。健康就像上天赐予每个人的一笔财富,就像理财才能生财一样,健康也需要管理和经营,才能获取源源不断的动力。

我们都知道,理财有两种方式,一种是自己管理财务,记清楚每天的收支情况;另一种是委托金融机构帮忙打理。管理健康也一样。

1.他人管理必须专业 专业的事情最好要交给专业的人去做,在自我管理的同时,大家最好参加专业健康管理机构的健康管理计划,由健康管理师根据具体情况综合分析、处理。

2.自我管理重在学习 首先,要学习必要的健康常识,了解人体的生理机能、常见疾病的诱因与预防、正确的营养常识、合理的减压方法等。有条件的人可以参加正规医院开展的科普讲座或健康讲堂,或者正规机构举办的健康管理培训课程。如果时间、精力、金钱不够,也最好订阅健康报刊,但不要轻信网上流传的“健康秘诀”,电视上的健康类节目也鱼龙混杂,要有选择性地观看。其次,记录日常“收支”。不少20~45岁的人常常表现出周身不适、精力不集中、失眠、疲劳、颈肩部僵直、手足发凉、胃部不适、情绪不稳定等症状,这可能已经陷入了亚健康状态。这些人有必要做个“健康日记”,包括有哪些不适,何时开始与缓解,可能的诱因有哪些,以及日常活动,比如有没有运动、吃了哪些食物、压力和心情如何等。这有助于专业健康管理或医生准确判断问题所在,有的放矢。使用智能手机,配合健康软件做记录更方便。

总第 385 期 2014 年第 20 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

CONTENTS 目录

聚 焦

- 卷首
- 1 为马拉松喝彩
- 6 图说城事
- 特别主题
- 8 压力山大
- 记者观察
- 10 在倾听、疏导、引领中重塑生命
吴海龙的监狱心理矫治实践
- 本月聚焦
- 14 2014 年诺贝尔生理学或医学奖
为阿尔茨海默症患者治疗指明道路
- 健康榜样
- 16 点亮生命正能量的张桥
- 健康会客厅
- 18 有一种力量叫马拉松
- 全程体验
- 20 曹广:“活着”是多么幸福美好
- 名医讲堂
- 22 听神经瘤手术并发症及处理
- 24 天下医事
- 26 每月健康黑榜

生 活

- 百科
- 28 不可复制的珍贵资源
- 指南
- 30 室内卫生大扫除
- 孕婴
- 32 孕期缺铁 小心孩子患自闭症
- 宝典
- 34 角膜也需要“营养”
- 行动
- 36 快乐的垂钓者们
- 美容
- 38 4 招轻松预防鱼尾纹
- 新主张
- 40 打造黄金工作日

健康军营

【特别报道】

- 42 昆山工厂爆炸伤者 第二军医大学长海医院第一夜

【军中楷模】

- 44 夏花绽放正当时

【盈耳之声】

- 48 十年磨利剑 巾帼逞英豪
——衷心祝贺夏照帆教授当选中国工程院院士

- 49 每次重大抢救,她第一个冲锋陷阵

【军民鱼水】

- 54 第二军医大学长海医院
百余名专家赴基层和老区开展技术帮带送医送药活动

【姓军为兵】

- 55 官兵生命的“守护神”
——第二军医大学长海医院提升卫勤保障能力纪实

【军中卫讯】

- 56 第二军医大学长海医院烧伤科
成功举办 2014 年全国博士生学术论坛

身 体

- 57 健康快报

专家说病

- 60 癫痫的外科手术治疗

- 61 都是垂体瘤惹的祸

健康自测

- 62 你的体内是否有湿气

- 63 舌像的暗示

慢病防治

- 64 红白黄蓝紫——五大眼病要重视

- 65 肠道也会患“中风”

抗癌之窗

- 66 肝癌治疗要打“组合拳”

- 67 年过 40 警惕口底癌

养生频道

- 69 10 个养生黄金时间

用药指南

- 70 当心感冒药让血压“失控”

- 71 胃药有时能当“保镖”

男子健康课堂

- 72 男人体内必需的“护法”元素

- 73 秋季做好“三防”

女子健康课堂

- 74 经期是排毒黄金期

- 75 女人吃红枣的好处

健康·学术

- 76 丝裂霉素 C 联合角膜缘干细胞
移植在翼状胬肉切除术中的疗效观察

心 灵

测试

- 78 你能处理心理压力吗

- 79 从鞋子摆放形式看你的个性

潮 流

健身

- 80 正确健身 ABCD

视界

- 82 10 部直面抑郁经历的名人回忆录

旅游

- 84 盘点中国十大赏秋圣地

营养

- 86 听听食物的表达

- 87 秋季三款润燥粥

血液与健康

- 89 太原市第十二个固定献血屋
“太钢爱心献血屋”正式启用

- 94 编读往来

名人与健康

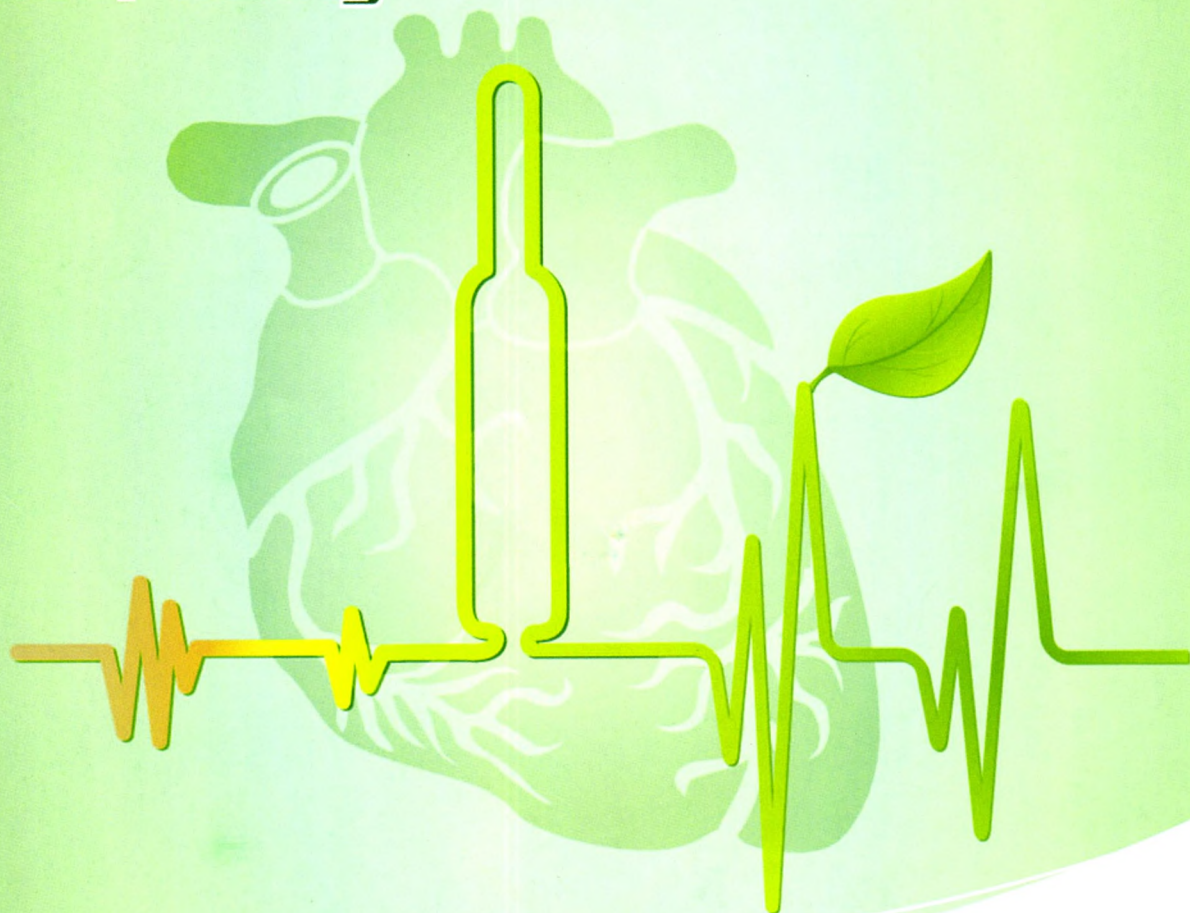
- 95 秦岚:每天留 1 个小时给身体

奥舒静®

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》甲类品种
【国药准字H20020135】

单硝酸异山梨酯氯化钠注射液

100ml: 20mg



高效防治心绞痛首选药物

冠心病急症治疗最佳选择

治疗慢性心力衰竭的必备良药

有效扩张血管，改善心肌供血