

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22期 总第387期

——人人健康 11月下半月——
中国优秀科普期刊



三晋献血
血液与健康

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

放松的 10 大好处

1. 保护心脏 压力会导致血压升高、心脏病发作和出现其他心脏问题的风险大大提高。有研究显示,压力对心脏的危害同传统的心脏病风险因素,如高血压、糟糕饮食和缺少运动等相差无几。

2. 降低得感冒的风险 研究发现,长期压力超过 1~5 个月使人患感冒的风险翻倍。而压力也会降低人体对抗炎症的能力。

3. 增进记忆 长期压力会损伤大脑前额皮质,该部位涉及到抽象思维和认知分析。还有一些研究发现,压力会增加大脑特定蛋白质的数量,很可能加重认知障碍症症状。

4. 降低中风风险 研究发现,能够很好处理压力事件的人,中风风险降低 24%。

5. 免遭抑郁侵扰 一个人体内如果压力激素皮质醇长期存在,则会降低血清胺和多巴胺的含量,这就会导致抑郁的出现。

6. 有助于更好地做决定 当人们处于压力之下时,不利于把问题考虑清楚。一项研究发现,压力确实能够改变人们对风险的权衡,使人们在面临重大抉择时无法作出正确的决定。

7. 保持身材苗条 压力会使人难以抗拒美食的诱惑。压力激素皮质醇会使人胃口大开。因此放松自己会使人轻易抵御高脂高糖食物的诱惑,从而有助保持身材。

8. 减少粉刺出现 压力会增加皮肤分泌油脂,阻塞毛孔,进而导致粉刺出现。牛皮癣的出现也和压力有关。

9. 保持性爱心情 研究人员发现,压力会扼杀 30% 男性的性欲。

10. 有助对抗乳腺癌 放松不仅会延迟乳腺癌的发展,而且也能加速乳腺癌的康复。

总第 387 期 2014 年第 22 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚焦

- 卷首
- 1 杨云仙的愿望,谁来帮她实现
- 6 图说城事
- 峰会特稿
- 8 “山西首届女性健康发展峰会”完美落幕
- 10 女性的力量
- 特别主题
- 18 极简主义
- 本月聚焦
- 22 糖友 吃出你的健康范儿
- 记者观察
- 24 亲爱的小孩,盼你走上回家的路
- 健康榜样
- 26 张金哲院士——将一生都奉献给孩子们
- 健康会客厅
- 28 晒晒你的“小确幸”
- 全程体验
- 30 哮喘并不可怕,可怕的是乱投医
- 名医讲堂
- 32 促全民健康 圆中国梦
- 36 天下医事
- 38 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 40 你不知道的谦谦“菌”子
- 指南
- 42 做一名身心健康的大学生
- 孕婴
- 44 孕妇吃对食物胎儿皮肤水嫩嫩
- 45 宝宝长牙那些认识误区
- 宝典
- 46 冬季不再手脚冰凉的妙方
- 行动
- 48 火灾来临如何自救

美容

- 50 初冬如何护理你的双手
- 51 把握护肤黄金时段
- 新主张
- 52 你和图书馆有个约会

身 体

- 53 健康快报
- 专家说病
- 56 不要迷信药物支架
- 57 胃癌的危险因素
- 健康自测
- 58 你得脂肪肝的风险有多大
- 59 手指有疼痛感身体要注意
- 慢病防治
- 60 选对食物帮你“吃走”关节炎
- 61 中老年人要关注自己的肾
- 年轻人用眼过度 警惕白内障侵袭
- 抗癌之窗
- 62 走出癌症误区
- 63 常按五大养肝穴位防肝癌
- 5个健康习惯 降低肠癌风险
- 养生频道
- 64 中医教你健耳功
- 65 供暖开启当心温室病来袭
- 琥珀,天地之精髓
- 用药指南
- 68 走出药物过敏认识误区
- 镇咳药没效,可能吃错了
- 69 煎中药也讲“辈分”
- 男子健康课堂
- 70 中年男护肝法宝
- 71 男人不可忽视的几项体检项目
- 6招帮男人强壮心脏

女子健康课堂

- 72 年轻女性也可能“晨僵”
- 女性经期也可以洗头
- 73 香水“有毒”

心 灵

诊室

- 74 得了强迫症以后应该怎么办
- 测试
- 76 你是否懂得享受生活
- 77 吃苹果测试你的职场心理

潮 流

健身

- 78 8个最好玩健身方法
- 老年人,看看自己适合什么运动
- 79 三套健身神器让你足不出户玩塑形
- 视界
- 80 美国妈妈用10部电影和孩子探讨成长

旅游

- 82 喝的是咖啡,品的是生活

营养

- 84 盘点最“亲民”的养生食物

媒体链接

血液与健康

- 91 为什么要提倡一次献血四百毫升?
- 捐献成分血对身体有不良影响吗?
- 反复献血可预防心脑血管疾病

编读往来

名人与健康

- 95 王璐丹:教你美白 做阳光女孩

同悦®

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》甲类品种
【国药准字H20063782】
【国药准字H20063783】

维生素C注射液

0.5g × 10支 × 100盒
1g × 10支 × 100盒



✓ 治疗胃肠道疾病、发热、感染、创伤、手术、营养不良

✓ 增加对感染的抵抗力，参与解毒功，能治疗和预防感冒

✓ 促进铁吸收，促使血脂下降

✓ 冻干粉针剂型，纯度高、安全性好



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>