

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4期 总第369期

——人人健康 2月下半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血

用血液温暖人生

新生宝宝的正确喂养

给餐桌请一位彩色食疗专家
春季身体各器官该何时排毒
一个剖宫产妈妈的疼痛记

关注罕见病

做健康女站士
3种运动养肾法
野菜大搜罗

忽视感冒 换来肾炎
痣和瘤 你能区分开吗
猝死急救黄金4分钟

触屏时代

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办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

世界上到底什么是你的

在这个世界上，在生命这个短暂的过程中，到底什么是你的？这是每个人都应该回答的问题。但这个问题可能有好多的人都说不清楚。

爱人是你的吗？不是。你们虽然风雨同舟、快乐同享、身心融合、情感交汇，但总有一天要分离。同生有可能，但共死很难，白头偕老只是一个美好的愿望。

儿女是你的吗？不是。你们虽然有着浓浓的血缘关系，有着难舍难分的骨肉亲情，那也只能有团聚、孝道、看望、互相关怀等天伦之乐。即便是你到另一个世界，他们也只是为你送行，却没有能把你又重新接回人间的能力。

金钱是你的吗？不是。虽然你拼命地赚钱，但又想方设法地把它花出去，即便在银行里有再多的存款，那也是生不带来死不带去的東西。

房子和车子是你的吗？不是。虽然房子和车是当今衡量一个人是否成功的一个标志，拥有豪宅、名车，你住得温馨、舒服，你活得潇洒、自在。但当你离开的那一天，他们就都不是你的了。

那么究竟什么是你的呢？你的身体。只有他才是始终不离不弃地陪伴你的生命，走完人生的全部历程。只有他才能拼命地呵护、保护你的生命，直到耗尽他全部的能量为止。只有你的身体健康状况越好，他陪你所走的路程就越远。

没有了身体，你的生命也就终止了。因此，你要把这唯一属于你的东西——身体，看作是无价之宝，爱护他，满足他的一切需求。锻炼、营养、保健、休息、装扮、怡情、励志……等等一切手段全部跟上，一刻也不能松懈。

世界上没有任何东西比得上健康。保护好自己的身体，珍惜你现在拥有的，不要在你失去后才知道后悔！

总第 369 期 2014 年 4 期（1982 年创刊）

广告、发行热线直拨：13803495333

聚焦

- 卷首
- 1 万物都以其本质来衡量，唯人例外
- 6 图说城事
- 特别主题
- 8 触屏时代
- 本月聚焦
- 12 关注罕见病
- 记者观察
- 14 打造我们的健康住宅
- 全程体验
- 16 一个剖宫产妈妈的疼痛记
- 医海拾贝
- 18 基因检测，想说爱你不容易
- 健康人物
- 20 缝兜大夫：贾立群
- 名医讲堂
- 22 肩周炎多为“肩袖裂”
- 24 天下医事
- 26 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 28 野菜大搜罗
- 指南
- 30 消除癌症误区
- 美容
- 32 牛奶的 7 个妙用
- 孕婴
- 34 孕妇饮食“六吃六不吃”
- 35 新生宝宝的正确喂养
- 行动
- 36 自己动手防治常见病
- 宝典
- 38 春季身体各器官该何时排毒
- 新主张
- 40 给餐桌请一位彩色食疗专家

健康军营

[军医风采]

- 42 始终的微笑映彩霞

[健康营院]

- 44 树立“大健康观” 维护和提高部队健康水平

[走进名院]

- 46 放飞梦想的 2013
——西南医院“研究型医院拓展年”大事记

[军中卫讯]

- 48 曹雪涛院士当选全球慢性疾病合作联盟新任主席
49 成都军区总医院赴黎维和医疗队第二梯队出征

[军民鱼水]

- 50 医疗尖兵情暖苏区百姓

[医疗前沿]

- 52 第二军医大学东方肝胆医院
光动力治疗胆道肿瘤效果明显
53 新型基因检测技术实现丙肝个性化诊疗

[官兵保健]

- 54 战友!请关注旅途健康
55 军事训练伤与防治措施

身体

- 57 健康快报

专家说病

- 60 髌关节病考眼力
61 儿童过敏性紫癜是过敏性疾病吗?

健康自测

- 62 痣和瘤,你能区分开吗?

慢病防治

- 64 糖友最易犯的错
65 猝死急救黄金 4 分钟
忽视感冒 换来肾炎
抗癌之窗
66 2014 防治癌症的新期待
67 这些说法究竟靠不靠谱?

养生频道

- 68 仁和者寿
用药指南
70 滴耳液太凉 易致头晕
71 用药就怕走极端

男子健康课堂

- 72 男性保健离不开的五大营养素
73 3 种运动养肾法

女子健康课堂

- 74 女性也要当心胆固醇
75 3 个症状预告乳房有恙

心灵

诊室

- 76 “女强人”该如何平衡家庭和事业
测试
78 面对冲突你是哪种类型
79 你的烦恼从哪儿来

潮流

健身

- 80 做健康女“站”士
81 男人不同年龄段该怎样锻炼
3 套清理肠胃的排毒操

旅游

- 82 黑龙江 火山温泉养生游
营养

- 84 立春 让你健康“咬春”
86 重口味的诱惑之血制美食

媒体链接

献血知识

- 88 献血 6 问 6 答
89 编读往来
名人与健康
95 高圆圆:怕生病看看中医书籍
孙俪:高温瑜伽让我身心轻松

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H20052072】

注射用氯化钾

1.0g × 10支 × 60盒

✓ 治疗各种原因引起的低钾血症

✓ 胃肠道疾病、手术、创伤、营养不良、急诊补液必备

✓ 治疗各种原因引起的钾代谢疾病

✓ 冻干粉针剂型、纯度高、安全性好



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