

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6期 总第371期

——人人健康3月下半月——

中国优秀科普期刊

最适合备孕女性的5项运动

春季踏青需防冠心病发作

2014 凑年假去旅行

青光眼，一辆没有倒车档的车

流行性感冒的预防和应对

让我们了解一下成分血

这些常见 **病态睡眠** 你有吗

病号饭怎么吃

妇科专家教女人如何活出健康

1对1解决熬夜肌肤问题

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) 6861533
13803495333

健康透支了,拿什么还?

信用卡透支了,您拿钱还。那么健康透支了,您拿什么还呢?

我们浑身都是奢侈品为何不珍惜?在西方合法人体器官市场,眼角膜是 24400 美元一只,心脏价值 997700 美元,肝脏价格为 557100 美元。

假如你无病无痛、脏腑无损,就已经是个千万富翁了。

一部价值百万的车辆,很多人拼命保养,但是对于价值千万自己的身体呢?

所以大家要注意身体,预防疾病,多运动,多保养,多喜悦!健康无价!

现在的人,买个钢铁做的车,每天擦,每周打蜡,每 5000 公里去保养,细心呵护,关怀备至。稍有损伤,心痛无比。可对自己的身体这辆血肉做成的、最豪华的、最应该保养的“车”,却从不清洗。一开就是几年、几十年,从不保养,从不维护。

即使休息,也是处于怠速状态(通宵玩牌,唱歌,吃宵夜喝酒)……直到某天熄火,一检查输油管老化、油垃圾阻塞(血管内粘附的垃圾阻塞血管),造成发动机失调(胸闷,气短,心律失常,更严重者心肌梗塞),方向盘失灵(老年痴呆,脑中风,脑梗死)……直接送到汽修厂(医院,把自己一生辛苦赚来的钱,从不舍得保养,乖乖地全部送给医院,直至倾家荡产,殃及父母,子女),被拆得七零八落(有些器官切掉扔掉,再安装一些本不应属于你的一些金属材料 and 别人的器官)。之后就报废处理。

看完了您想到了什么?照顾好自己的身体,请对自己的健康负责。

总第 369 期 2014 年第 6 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚焦

卷首

1 坐在轮椅上也一样能看世界

6 图说城事

特别主题

10 病号饭怎么吃

本月聚焦

12 让亲情再次点燃我们的生命

健康会客厅

11 妇科专家教女人如何活出健康

记者观察

16 如何透视“皇帝的新装”

医界新观点

18 外科微创手术

——肥胖型糖尿病治疗新理念

全程体验

20 青光眼,一辆没有倒车档的车

医海拾贝

22 拔罐的起源及发展

名医讲堂

24 如何治愈“痛风”

26 天下医事

28 每月健康黑榜

生活

百科

30 美丽“微时代”

指南

32 结核病的预防与护理

美容

34 1对1解决熬夜肌肤问题

孕婴

36 宝宝出牙应该要注意些什么?

37 最适合备孕女性的 5 项运动

行动

38 各器官联合抵抗春季过敏

新主张

40 重新享受纸质阅读的快乐

健康军营

[军医风采]

- 62 护理战线上的老“列兵”

[健康营院]

- 66 职业应激与职业健康管理

[走进名院]

- 68 一句履行了 69 年的承诺
——解放军第二六零医院服务部队工作纪实

[姓军为兵]

- 68 食材定量精准到单兵 菜品搭配精细到消耗
69 广东阳江边防支队建成心理咨询室关爱官兵

[军民鱼水]

- 69 部队医务工作者应推进医患关系融洽

[医疗前沿]

- 69 第二军医大学东方肝胆外科医院
2.5 公分以内的肿瘤微创治疗仅用一根针

[军中卫讯]

- 69 “UN”城内,蓝盔天使励精兵

[官兵保健]

- 69 春季,部队卫生防病常识

身体

- 67 健康快报

专家说病

- 66 流行性感冒的预防和应对
67 甲减问答

健康自测

- 62 这些常见“病态睡眠”你有吗
69 脚部“红灯”诊断身体健康

慢病防治

- 67 你知道“颈糖综合征”吗?
65 春季踏青需防冠心病发作

抗癌之窗

- 66 高凌风:成功的艺人,失败的肿瘤病人
67 追着太阳走,赶走多种癌症

养生频道

- 65 再造春秋
用药指南
70 别轻易给中药贴有毒标
77 很多药有双重身份
看起效时间服降压药
男子健康课堂
72 “更年男”身心调护 5 招
女子健康课堂
77 更年期的女性该怎样避孕
75 经期饮食调养 6 个原则

心灵

诊室

- 76 给亲密一个合理的距离
测试
78 等车姿势透露你的职场心理
79 你是个有主见的人吗?

潮流

健身

- 80 初春可以多做五种养生运动
87 情致养生可学做“四操”

旅游

- 82 2014 凑年假去旅行

营养

- 86 简约不简单!上班族快手营养晚餐食谱

媒体链接

血液与健康

- 89 让我们了解一下成分血

编读往来

- 91 《人人健康》是我的“全家福”

名人与健康

- 85 “第一夫人”们的保健法

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



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>