

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597 X
CN 14-1033/R

Every one is well

2014年 第8期 总第373期

——人人健康4月下半月——
中国优秀科普期刊

换季健康不打折

春末谨防病媒传播

走出**抑郁**泥潭

走路健身的常见错误

女人产后如何呵护**私密处**

第一时间发现牙周病

宝宝晒太阳**5**新知

三晋献血
血液与健康

嗜辣族看过来

定价:人民币**10.00**元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

邮发代号: 22-29

万方数据



影响睡眠的7个坏习惯

营养也混搭

乘飞机安全**10**问

本刊广告发行热线
(0351) 6861533
13803495333

幸福源于好习惯

1. **每天对镜子里的自己微笑。**如果你都不喜欢自己的话,怎么可能指望别人喜欢你?
2. **每天用凉水洗脸。**凉水洗脸,皮肤健康;热水洗脚,强似吃药。
3. **两个月换一次牙刷。**两个月没换过牙刷要比两个月没换的袜子还要脏。
4. **每天喝 8 杯白开水。**每天喝 8 杯白开水,百病不侵容颜美。
5. **每天反复梳头 5 分钟。**梳头百余下,散发而卧,熟寝到天明。
6. **随时随地找机会锻炼。**有人说没机会锻炼自己。其实这样的机会随时都有。
7. **善用晚上 7~10 点。**想知道一个人会有什么成就,就看他晚上的时间在干什么。
8. **要像爱惜生命一样爱惜眼睛。**看书或计算机时,每 1 小时休息 10 分钟。
9. **吃饭只吃七分饱。**吃饭七分饱,青春永不老;留得三分肚,年年美容驻。
10. **3 个半分钟,3 个半小时。**醒过来在床上躺半分钟,脚活动半分钟,两条腿垂下床沿坐等半分钟;早上运动半小时,中午睡半小时,晚上散步半小时。
11. **吃完饭半小时后刷牙。**饭后半小时之后,游离出牙齿釉质的钙、磷等保护层恢复再刷牙,才不会伤害牙齿。
12. **入睡前轻揉腹部帮助肠道蠕动。**起床前或睡前,右手按腹部手心对着肚脐,左手迭放右手上,先顺时针方向轻揉 50 次,再逆时针方向轻揉 50 次。
13. **当你觉得难过的时候,打个电话给好朋友。**把忧愁向一个朋友倾吐,你将分掉一半忧愁。
14. **当你需要休息时,给自己放半天假。**人之所以会厌倦,就是因为他该休息的时候不休息。

总第 373 期 2014 年第 8 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨:13803495333

聚焦

- 卷首
- 1 如果这是姥姥姥爷还活着的春天
- 6 图说城事
- 特别主题
- 10 嗜辣族看过来
- 本月聚焦
- 12 换季健康不打折
- 健康人物
- 14 “中国最年老的出诊医生”胡佩兰走了
- 记者观察
- 16 春末,谨防病媒传播
- 医界新观点
- 18 一篇乳腺癌检查论文引起的轩然大波
- 全程体验
- 20 走出抑郁泥潭
- 医海拾贝
- 22 消失的疼痛——麻醉术的发明史
- 名医讲堂
- 24 成人先心病的诊断与治疗
- 26 天下医事
- 28 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 30 给身体加点“油”
- 指南
- 32 帕金森病的护理与预防
- 美容
- 34 保湿喷雾滋润肌肤
- 孕婴
- 36 女人产后如何呵护“私密处”
- 37 宝宝晒太阳 5 新知
- 行动
- 38 乘飞机安全 10 问
- 新主张
- 40 “午美族”引领健康新潮流

健康军营

[军医风采]

- 42 吴孟超:打造肝胆外科“超级舰队”

[健康营院]

- 44 积极适应基层部队官兵需求
扎实做好心理健康服务工作

[走进名院]

- 46 潮起潮涌风满帆

[军民鱼水]

- 48 半脑女孩当妈妈了

[姓军为兵]

- 50 托举战士生命的接力

[医疗前沿]

- 51 第二军医大学东方肝胆医院
抗反流支架助力治疗胆管炎

[军中卫讯]

- 52 广州军区 458 医院全学科论证飞行员体检结果

[官兵保健]

- 54 战友之间应该如何相处

身体

- 57 健康快报
专家说病
- 60 像对待慢性病一样对待肺癌
- 61 风湿病人的生活护理
健康自测
- 62 透过眼睛看疾病
- 63 第一时间发现牙周病
慢病防治
- 64 糖尿病患者春季养生四要点
- 65 小感冒变肾炎 究竟谁的错?
抗癌之窗
- 66 这些致癌传说是真的吗?
- 67 慧眼识别低调“癌王”的层层伪装

养生频道

- 68 不老歌谣
用药指南
- 70 药伤胃 喝点奶
- 71 别轻易给孩子用驱虫药
灵芝泡酒能补虚
- 男子健康课堂
- 72 长期趴睡对男性的生育有危害
- 73 男人职场压力发泄方法
女子健康课堂
- 74 影响睡眠的 7 个坏习惯

心灵

诊室

- 76 易“碎”的“蛋壳孩子”需要理智的爱来对待
测试
- 78 你具备优雅气质么
- 79 你是个依赖心很重的人吗?

潮流

健身

- 80 六个意想不到的运动健身地点
- 81 走路健身的常见错误
旅游
- 82 和春天有个约会
营养
- 84 营养也混搭
- 86 有“蚝”大不一样
- 90 媒体链接
血液与健康
- 93 春季 献血的最好季节
- 94 编读往来
名人与健康
- 95 文坛寿星的养生之道

舒利尔®

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》甲类品种
【国药准字H20057845】



注射用胞磷胆碱钠

10ml:0.25g(10支×60盒)

✓ 临床经典用药、疗效确切

✓ 大脑细胞修复剂，术后意识恢复剂

✓ 恢复受损细胞，增强脑血管弹力，增加脑血流量，改善脑代谢



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>