

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?

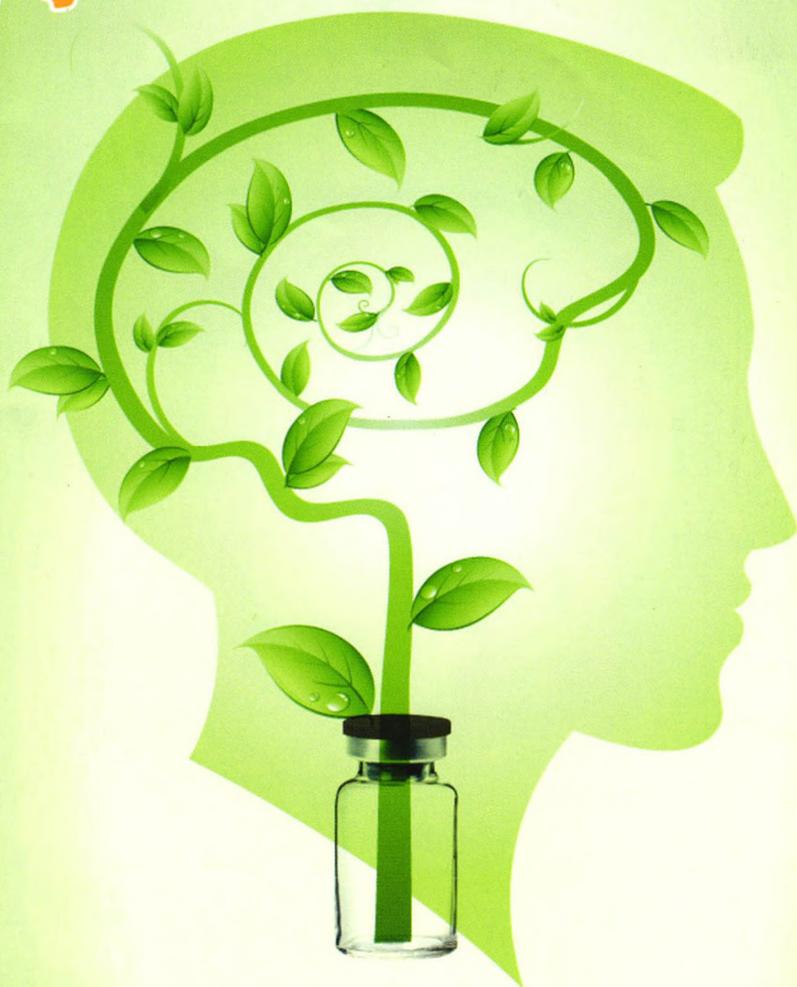
潮流

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>