

# 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

2015年 第14期 总第403期

——人人健康7月下半月——  
中国优秀科普期刊

## 有多少小生命 被扼杀于疏忽

三晋献血  
血液与健康

“高龄”冻肉您吃了吗？

11个不花钱的“氧生法”

脚是健康“晴雨表”

心脏也会“打摆子”

全世界最值得买的礼物

定价：人民币**10.00**元

ISSN 1004-597X



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  
2803495333



# 人人健康 目次

总第 403 期 2015 年第 14 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



## 图说城事 P10

世界人口日 关注再生育更需有温度



## 每月健康黑榜 P26

喜梦宝一休哥儿童家具齐登质量黑榜



## 生活孕婴 P35

给宝宝轻松降温的 8 个好方法



## 生活美容 P39

九个信号提醒你该关注皮肤

学术·论坛栏目投稿热线: 13834379354 王编辑

## 新闻

### 卷首

1 写在女儿的毕业季

### 专栏

8 择业观念与道德导向

9 多余

### 封面文章

12 有多少小生命被扼杀于疏忽

### 本期视点

16 警惕! 气候变化下的健康危机

### 记者观察

18 “高龄”冻肉您吃了吗?

### 健康热词

22 互联网医疗 先走再跑别着急!

## 生活

### 百科

28 玫瑰花茶各显神通

### 指南

30 11 个不花钱的“氧生法”

### 行动

32 10 大习惯让你看起来更年轻

### 孕婴

34 5 个“不能”让你盛夏轻松坐月子

### 宝典

36 如何应对夏季常见的 6 类疾病

### 美容

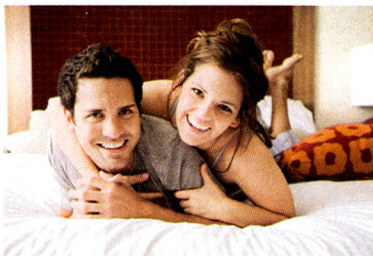
39 远离干燥敏感肌肤有妙招

### 新主张

40 晨起 1 分钟运动养生



慢病防治 P64  
暴脾气警惕青光眼



用药指南 P69  
这些“妇科药”男人也能用



两性夜话 P72  
男性想长寿 摒弃5种不良习惯



养心处方 P79  
“定期忘记时间”缓解快节奏生活

### 每期专栏

- 10 图说城事 24 天下医事 26 每月健康黑榜  
41 健康军营 58 健康快报 95 三晋献血  
96 微言微语

## 护身

- 专家说病  
60 手汗症手术相关问题系列答  
疾病自测  
62 脚是健康“晴雨表”  
慢病防治  
64 心脏也会“打摆子”  
用药指南  
68 遭蚊虫叮咬须谨慎用药  
两性夜话  
70 各年龄段养生要点

## 养心

- 情绪密码  
75 3招快速清除心理垃圾  
心理测试  
76 测测你的人格  
养心处方  
78 人际关系技巧9原则  
情感热线  
80 婚姻爱情：一味忍让并不可取  
职场解惑  
82 职场8法则教你定位自我  
银发心事  
88 老年人如何推迟心理衰退速度

## 潮流

- 新知  
85 泳池尿液系游泳者眼睛变红元凶  
视界  
86 随暑假作业一起发给小学生的阅读书单  
旅游  
88 全世界最值得买的礼物  
健身  
90 健身运动中的10大身体信号  
营养  
91 夏天吃这6样“抗菌菜”  
美食  
92 “面面”俱到



苦参®

复方苦参注射液  
FUFANG KUSHEN ZHUSHEYE

● 国家医保目录品种

# 摆脱癌痛 增效减毒

肿瘤联合用药首选



- 激活阿片类受体镇痛机制，有效缓解各种癌痛
- 调节机体免疫力，显著降低放化疗所致不良反应
- 增效减毒，显著提高生存质量和延长中位生存期
- 20~40ml/天剂量抑制肿瘤与镇痛疗效更显著

万方数据

 **振东制药**  
ZHENDONG PHARMACEUTICAL

地址：山西省长治县光明南路振东科技园  
电话：0355—8096088  
传真：0355—8096055  
网址：<http://www.zdjt.com>  
邮编：047100