

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2010年16卷第6期

主管

山西省卫生厅

主办

山西省医学会

协办单位

山西省防治艾滋病工作委员会办公室
山西省第二人民医院肾透析中心
山西省中西医结合医院

社长兼主编

董海原

副主编

郝慧琴

责任编辑

王炳彦 刘 杨

编辑出版

健康向导编辑部

出刊日期

双月 20 日

通信地址及邮编

山西省太原市广场收投分局
010029 信箱 (030001)

杂志社电话

(0351) 4155095 4155062

电子邮箱

jkxdnew@163.com

网址

http://www.sxyxqk.com
http://www.sxyxqk.cn
http://www.sxyxqk.com.cn

广告经营许可证号

1400004000023

中国标准连续出版物号

ISSN 1006-9038
CN 14-1211/R

邮发代号

22-244

订阅

全国各地邮政局

印刷

太原市元宏印业有限公司

发行

山西省邮政报刊发行局

零售价

4.50 元

万方数据

目次

卷终

健康教育进万家

4 做自己的“家庭医生”(四)

黄立坤

6 带双慧眼逛超市(五)

范志红

本刊特稿

10 病魔不挑人 别让癌症找上你(九)

赵仲龙

专题报道

提倡健康生活方式 积极预防传染病

专家论病

14 教你了解和预防传染病

赵龙凤

17 狂犬病——人类病死率最高的疫病

姜素椿

19 慢性乙型肝炎患者的八项注意

刘金星

20 重视慢性乙型肝炎抗病毒的规范

治疗和自主管理

荀 健

22 “丙肝门”后说丙型肝炎

张丽春

23 外伤需防破伤风

刘保池

24 中医药防治流行性出血热

周仲瑛

金妙文

26 重视流感的科学防控

张爱珍

28 小儿流行性腮腺炎的预防与护理

王广亭

30 冬春季节需防手足口病侵袭儿童

杨金花

郑 芹

34 白血病是传染病吗

郭 智

35 细菌性痢疾与感染性腹泻

史晓峰

36 科学认识药物性肝病

冯亦农

37 你知道戊型肝炎吗

武丽芳

日常保健

38 “接吻病”是一种传染病吗

李鹏旺

38 电脑键盘可以传播红眼病

孟 洁

39 预防肠道传染病的五字箴言

刘雁军

39 灾后需防传染病

李新宇

47 破解人体健康五大神秘部位

胡晶晶

47 七症状表明你要提高免疫力

杨学武

53 别在秋冬“毒雾”里深呼吸

张军锋



读者

来信选登

巧填古诗

寄情托意祝福

回顾过去的一年,《健康向导》为我指点迷津,增长知识,越看越爱看。感情之深,有如故交。新年之际,特以巧填古诗的形式,表示祝福。

《健康向导》

深秋帘幕千家雨,
爱他驱遣不复去,
广陵新月海亭秋,
大珠小珠落玉盘,
读书之乐何处寻,
者是青山魂一片,
喜事一双黄蝴蝶,
爱惜芳心莫轻吐。

《健康向导》

征人去日殷勤祝,
孤舟夜行秋水广,
去日儿童皆长大,
把君诗卷灯前读,
医生姿势又有着,
客散茶香留舌作,
日晚长秋帘外者,
处处繁花满目新,
稻花香里说丰年,
开帘一寄平生快,
农家自足丰年乐,
坚贞一片色犹全,
飞入寻常百姓家,
事有至难天有幸,
明日一阳生百福。

四川省宜宾县王场乡
凤凰村卫生站 陈千余



特别报道

- 40 关注日用品 保障健康与生命安全
43 服用维 C 银翘片需注意疗程和剂量

健康理念

- 44 为“主食”平反
45 小习惯成就大健康
46 人体最佳健康时间表

防病治病

- 48 预防癌症 请拨 13025712545
50 身体闹“罢工”的四个警报
50 七种脸色解读你的健康隐患

饮食保健

- 51 帮你轻松摆脱上火九症状

祖国医药

- 8 孔子的养生之道(一)
52 中医的低碳保健法
62 指甲上的“月牙”是健康“晴雨表”

艾滋病健康教育

- 54 艾滋病不是绝症 而是一种慢性病

心理健康

- 56 呵护女性心理健康
——20~50 岁女性的心理调节指南

运动健身

- 57 盘点男性心理健康的八大标准
58 床上折腾一分钟 两星期瘦小肚腩
59 怎样跑步才能让小腿变细

乡村卫生园地

生活妙招

- 60 “碘”到为止吗
32 “四好”健康男人新标准
32 冬季吃好零食益处多多
32 这样的面包要少吃
33 低碳生活 从点滴做起
33 使用马桶时要留意几个细节

美容时尚

- 63 预防冬季干燥瘙痒有妙招
63 吃了左旋肉碱就能减肥吗

互动平台

- 64 《健康向导》确实管用

郝慧琴 董海原
王炳彦 刘 杨

刘俊芳
康永红
周永民

罗永汇
裴 明
薛少华

程红霞
冯五金
冯天斌

乔文君
董海原
赵亚娣

李 锐
樊秋霞
任云星

刘 杨
焦义祖
张少然

方侃乐
刘晓波
贾 斌

杜小兰
周 薇
陈千余