健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2011 年 17 卷第 1 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
凌建孝

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
6.50 元

目　次

健康教育进万家	4	做自己的“家庭医生”（五）	黄立坤
	6	带双慧眼逛超市（六）	范志红
本刊特稿	10	病魔不挑人　别让癌症找上你（十）	赵仲龙
专题报道		**了解皮肤密码　体验清新感觉**	
专家论病	14	皮肤的作用	白　莉　宋育瑶
	16	冻疮的预防及治疗	吴　军
	17	过敏性皮肤应怎样护理	仇　萌
	18	只要青春不要痘	郭书萍　郝静娜
	20	谈谈激光技术治疗皮肤病	冯文莉
	22	谈谈产后脱发	贺红霞
	23	疥疮治疗应注意什么	孟昭影
	24	家庭疗法巧治酒渣鼻	霍　晏
医疗资讯	21	揭露核酸营养骗局	尚冯青
	29	食用营养过高奶粉或致儿童日后肥胖	胡小兰
	31	角膜移植成功率有多大	赵亚飞
日常保健	25	儿童早餐及饮食习惯有待改善	韩　吉
	26	狙击冬季“健康杀手”	胡青青
	27	老年人应该怎样食补	玲　珑
	28	父母如何选购儿童护肤品	张晓丽
	30	白领必知的七个健康午休方法	周　薇
特别报道	34	预防缺铁性贫血　请食用加铁酱油	董海原　郝慧琴
健康理念	36	解读醋中的美味与健康	李云民
	38	鸡蛋怎样吃才健康	张军锋
	39	宝宝用安慰奶嘴容易患中耳炎	王炳彦
	39	女性所需营养科学摄取时间表	何　贵
	40	烤鸭油的三大危害	黄伟东

万方数据

生活妙招	32	搓耳健身法	李俊军
	32	低碳生活小妙招	朱明峰
	32	买纸尿裤的绝招“摸闻看穿”	张少然
	33	食品安全守则十二条	林　平
	33	衣物冬季保存方法	李小岚
	33	生活巧用醋	黄　晨
防病治病	41	如何科学补钙	李文龙
	42	如何有效预防和治疗颈椎病	郝小刚
	43	老年痴呆患者的家庭护理	丁　虹
祖国医药	8	孔子的养生之道（二）	冯五金
	44	刮痧的治疗作用　适应证　禁忌证及注意事项	司世雷
	46	祖国医药学之最	冯小平
	47	皮肤瘙痒 注意养血祛风	张　铭
	52	冬季常见生活问题中医揭秘	孟晓红
艾滋病健康教育	48	2010 年艾滋病流行状况分析	王艳军　董海原
饮食保健	50	生活中最常见的五种益生菌食品	王　庆
	51	对抗办公室污染的饮食处方	刘　君
	53	揭秘红薯的营养价值	周　荣
心理健康	54	“80 后”特征刻画	马小波
	55	春节心理自助解压	杨丽丽
	56	宝宝说脏话如何是好	张　敏
运动健身	57	老年人健身常见问题	孙　玮
	58	滑雪常见的五大常识性错误	李　东
	59	健身训练的科学呼吸方法	刘晓荣
乡村卫生园地	60	大白菜“粗粮细做”	冯婉玉
	61	细菌十大说法的对与错	齐　宇
	62	乡村养生口诀 50 句	刘　芳
休闲娱乐	63	春节娱乐要健康	刘晓红
互动平台	64	《健康向导》诚征大众健康类稿件	
	64	《健康向导》将开设“专家连线”栏目 欢迎参与	

万方数据