

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2011年17卷第2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

社长兼主编

董海原

副主编

郝慧琴

责任编辑

霍剑 王炳彦

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

jkx@news@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

万方数据



目次

健康教育进万家	4 学会紧急救助(一)	黄立坤
	6 带双慧眼逛超市(七)	范志红
	8 病魔不挑人 别让癌症找上你(十一)	赵仲龙
本刊特稿	预防骨科疾病 轻松生活每一天	
专题报道	12 理性认识运动损伤	卫小春
专家论稿	15 肩痛就是肩周炎吗 ——正确认识肩部疾病	刘 强
	18 颈椎病的防治	马 迅
	20 骨质疏松性骨折的预防与外科治疗	尹芸生 李 栋
	22 重视老年性骨质疏松	邓友章
	24 科学认识老年性骨关节炎	杨自权
	26 骨关节炎的诊疗常识	于建华 李晓辉
	28 关于腰椎间盘突出症的几点常识	韩树峰
	30 认识先天性颅颈交界区畸形	宋洁富
	36 你知道髌骨软化症吗	邱生海
日常保健	31 脊髓损伤的早期康复	李 丹
	34 “以宗健脊十八式”防治颈腰痛	韦以宗
特别报道	37 “尼美舒利门”敲警钟: 小儿发烧慎用退烧药	王炳彦 郝慧琴
	40 提高食品安全意识 远离有害物质	王炳彦 董海原
	42 解读反式脂肪酸的“罪与罚”	凌建春 霍 剑
健康理念	44 细数吃药十大常见错误习惯	张军锋
	46 如何拥有洁白美丽的牙齿	郝慧琴
	48 解读睡眠常见的四大误区	常 罡
防病治病	49 常饮黄芪汤 增强免疫力	韩军原



生活妙招	32	巧治牙痛三法	王 强	
	32	电池使用要诀	扈丽娟	
	32	教你几招烹调小窍门	闫 鹏	
	32	番茄治病功用多	玲 珑	
	33	快速止鼻血三法	李 淼	
	33	生活中巧用酒	徐厚发	
	33	日常生活中一些不良的姿势	邢 涛	
	58	如何清理各种油渍	张富刚	
	饮食保健	50	九种情况下 最好别吃辣	史 政
		50	究竟先吃饭还是先喝汤	杨英宗
51		食用蔬菜的九个误区	高洪欣	
52		食用前必须处理的十种危险食物	郭 舒	
38		孔子的养生之道(三) ——仁德与养生	冯五金	
祖国医药	54	中药谚语集锦	孙 超	
	55	中药煎煮莫自盗疗效	王沁华	
	55	中医养生顺口溜	宏 远	
	艾滋病健康教育	56	河南农妇被有关部门 误诊为“艾滋病”索赔无果	王艳军 董海原
		59	心理养生的四大要素	孙丽媛
心理健康	60	健康健身：科学健身方程式	先 波	
	61	跳绳也可健身	张 宇	
运动健身	61	办公室白领趴着伸懒腰不驼背	韩 峰	
	63	如何应付蜂蜇	田 甜	
乡村卫生园地	62	办公室法宝告别“工作丑女”	邓 洁	
	63	中医食疗帮你消斑养颜	赵文娟	
美容时尚	64	享受生活 远离乳腺癌	孙 强 王雪霏 黄立坤	
	66	音乐治疗让身心更健康	董海原 王炳彦	
音乐治疗特稿	68	《健康向导》诚征大众健康类稿件		
	68	公示		

