

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2011年17卷第3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

冀俊虎

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

本刊稿件一经采用,即表明作者将该作品的专有出版权和网络传播权授予本刊,以上授权作品的稿酬在作品发表时一次性给付,若有异议,请在来稿时声明。

万方数据



## 目次

- |                |                     |         |
|----------------|---------------------|---------|
| <b>健康教育进万家</b> | 4 学会紧急救助(二)         | 黄立坤     |
|                | 6 带双慧眼逛超市(八)        | 范志红     |
| <b>本刊特稿</b>    | 8 病魔不挑人 别让癌症找上你(十二) | 赵仲龙     |
| <b>专题报道</b>    | 关注消化系统疾病 做自己的健康专家   |         |
| <b>专家论病</b>    | 12 老少均应注意自身的健康      | 徐大毅     |
|                | 14 内镜在大肠癌早期防治中的作用   | 刘变英     |
|                | 17 门静脉高压性肠病的诊治      | 霍丽娟     |
|                | 19 大肠癌的早诊早治         | 温璐      |
|                | 21 应重视胃食管反流病的早期诊治   | 王琦      |
|                | 23 便秘的中医健康处方        | 苏娟萍     |
|                | 26 早发现 早治疗 远离消化道肿瘤  | 原丽莉     |
|                | 28 七成“胃病”要用“心药”医    | 李建生     |
|                | 30 抗生素可以治疗消化性溃疡吗    | 成虹      |
|                | 34 不良生活习惯与胃肠道疾病     | 杨发明     |
|                | 37 与乙型肝炎患者面对面       | 王坤      |
| <b>防病治病</b>    | 40 洗澡与健康            | 张启      |
|                | 41 蜂蜜的妙用            | 何强      |
|                | 46 哪些人不宜吃西瓜         | 马敏      |
| <b>特别报道</b>    | 42 电子血压计选购推荐        | 凌建春 郝慧琴 |
|                | 44 茶的种类 保健作用及适宜人群   | 郝慧琴     |
| <b>饮食保健</b>    | 29 夏季养生晚餐应以粥为主      | 佚名      |
|                | 36 合理膳食 提高免疫力       | 心蕊      |
|                | 38 各种水果的营养及功效       | 贾明      |
|                | 47 健康的六种米饭          | 张少然     |
|                | 51 立夏“尝新”有道理        | 玲珑      |



## 消息

### 健康向导杂志社和王艳军同志分别荣获全国报刊禁毒防艾新闻报道先进集体和个人

2010年11月,健康向导杂志社和王艳军同志被新闻出版总署分别授予“2009—2010年全国报刊禁毒防艾新闻报道先进集体和先进个人”荣誉称号。

我社根据新闻出版总署《关于组织报刊出版单位深入开展禁毒和防治艾滋病宣传工作的通知》(新出厅字〔2009〕81号),积极组织开展禁毒和防治艾滋病宣传,精心组织采编人员撰写和发表各种形式的优秀稿件,定期刊登艾滋病公益广告,为禁毒和防治艾滋病新闻宣传做出了积极的贡献。我省获得禁毒防艾先进单位的还有健康生活报社、三晋都市报社。

(本刊编辑部)

#### 祖国医药

48 孔子的养生之道(四)

——智慧与养生

冯五金

50 中医药适宜技术(一)

——拇中指十穴推拿法治疗

婴幼儿急性湿疹的技术

何玉华

52 美味可口的健康食品——菊粉 魔芋

王世民

54 家用小药箱

本刊综合

56 夏季养生四项注意

本刊综合

#### 艾滋病健康教育

58 “艾滋病恐惧症”研究新发现

王艳军 董海原

#### 健康理念

16 健康头发的四大特征

吴用

22 阿胶 凉茶消暑又养生

寇林元

53 八个控制体重的生活习惯

紫妍

57 夏至养生“三字经”:均 碱 水

张军锋

#### 乡村卫生园地

60 帮您了解食用菌——蘑菇

冀俊虎

#### 生活妙招

32 掉纸屑的白餐巾纸不能用

杨凯艳

32 嘴角溃破者 饮食宜忌

蔡玉卯

32 嗓子哑别急着服胖大海

李姝梅

33 科学食用野菜

霍剑

33 做饭时别戴戒指

刘江妹

33 韭菜下酒伤肠胃

王建伟

#### 美容时尚

62 五种常用护肤品的使用程序

王素敏

63 盛夏打响美白祛斑持久战

邱起亮

#### 控烟宣传专栏

64 近九亿人正遭受烟毒的危害

本刊综合

#### 互动平台

68 《健康向导》诚征大众健康类稿件

