健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2011 年 17 卷第 4 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
寇林元

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我刊。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

健康教育进万家	4	学会紧急救助（三） 创伤时的现场骨折处理	黄立坤
	6	带双慧眼逛超市（九）	范志红
	8	健康长寿的秘诀　中医养生（一）	冯五金
本刊特稿	10	病魔不挑人——别让癌症找上你（十三）	赵仲龙
专题报道		**学习急救常识　提高救治能力**	
专家论病	14	传统心肺复苏步骤的 ABC 变更为 CAB 的由来	赵　斌
	15	学会创伤救助	杨晓明
	17	家庭常用急救措施	李　莉
	20	百草枯中毒的急救	冯建宏
	22	科学护心 远离猝死	卢彩兰
	24	新生儿血型不合溶血病	姚建宏
	26	常见食物中毒的种类及防治	赵改英
	29	小儿心肺复苏 C-A-B	朱绿绮
	30	心血管急症的早期防治	张秀平
	34	你会看急诊吗	李　燕
	37	人活一口气——临床常见急症之呼吸困难	霍　晋
	38	重视急性酒精中毒	魏晓霞
	40	抢救有机磷农药中毒的新观念	俞　军
防病治病	25	贴膏药的三个常见错误	朱　英
	48	辣食防病功效	王　琮
	49	如何辨别有毒食品	冀俊虎
	53	抵御电脑辐射的养生之道	姹　紫
	57	养生的八大忌讳	悠　悠

健康理念	42	恭喜你有这些坏习惯		王炳彦
	44	营养师眼中的排毒与解读		郝慧琴
	57	注意高跟鞋暗藏的“健康危急”		李思婧
祖国医药	50	立志肝病研究　彰显中医魅力 ——专访韩经寰教授	王炳彦	冀俊虎
	52	中医适宜技术（二） ——火针疗法的临床应用		侯玉铎
艾滋病健康教育	54	艾滋病感染者应纳入常规医疗体系	王艳军	董海原
饮食保健	41	哪些食物富含维生素		玲　珑
	43	世界卫生组织公布的最佳食品榜		紫　妍
	47	12种饮食减肥方法		张军锋
	48	秋天多吃葡萄排毒解内热		静　宜
	58	餐桌上饮料如何选择		陈　菲
心理健康	56	给你健康扣分的六大不良情绪		郝晓霞
生活妙招	32	茶水煮饭保健功效多		张少然
	32	钥匙也要勤消毒		陈立平
	33	针刺拔罐可治蚊虫叮咬过敏		蔡晓刚
	33	克服情绪低落八招		张　妍
	33	板蓝根可清楚人体内毒素		赵　鹏
	36	木耳——凉拌生吃最有营养		刘　涓
乡村卫生园地	60	吃枣有讲究		苏晓军
	61	剩饭剩菜不要热热就吃		徐双标
美容时尚	62	清理这四个“美容死角” 让形象焕然一新		张晓丽
休闲娱乐	63	KTV里的健康吃喝法则		骆常好
互动平台	64	《健康向导》诚征大众健康类稿件		

万方数据