

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

# 健康向导

Health Guide

健康教育进万家：  
学看化验单（四）  
——化验单中的“玄机”  
带双慧眼逛超市（十三）

本刊特稿：  
健康长寿的秘诀  
中医养生（五）  
健康是无形财产（二）

本期关注：  
春季养肝正当时 打响护肝保卫战

祖国医药：  
冬令贴穴治肾病



ISSN 1006-9038



万方数据

定价：6.50元 邮发代号：22-244

2012年 2 期

Vol. 18 No. 2

中医药知识宣传普及项目

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2012年4月第18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  
太原市第三人民医院

## 社长兼总编

董海原

## 副社长、副总编

张少然

## 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

### 健康教育进万家

- 4 学看化验单(四) 黄立坤  
——化验单中的“玄机”  
6 带双慧眼逛超市(十三) 范志红  
8 健康长寿的秘诀 中医养生(五) 冯五金  
10 健康是无形财产(二) 赵仲龙

### 本刊特稿

### 本期关注:

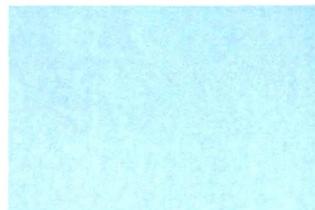
春季养肝正当时 打响护肝保卫战 本刊编辑部

### 专家论病

- 14 专家帮您认识非酒精性脂肪性肝病 韩经寰  
16 病毒性肝炎常见的化验指标及其临床意义 赵龙凤  
19 小心爱美,谨慎护肝 陈国凤 杨燕  
20 慢性肝病宜个体化 分阶段论治 徐光福  
22 关注乙型肝炎 关爱健康 朱新宇  
24 脂肪肝的防治 冯亦农  
26 释疑肝区疼痛 解密肝脏排毒 董联玲  
28 丙型肝炎 您了解吗 花永利  
30 酒精性肝病患者的日常生活及注意事项 杨发明  
34 警惕肝病中的隐形杀手 张玮  
——原发性胆汁性肝硬化

### 医疗资讯

- 36 肝胆相照 各司其职 雒树东  
37 肝炎的基本知识 魏国峰  
29 芝加哥大学医学院发现抗丙型肝炎病毒 凌建春  
治疗新靶点  
35 中国研制成功并上市世界首个戊型肝炎疫苗 张少然  
47 乙型肝炎治疗重在提高患者依从性 周薇



**日常保健**

- 38 抗乙型肝炎食物大汇总
- 39 春季食疗保健小常识
- 41 儿童肝炎喝点粥调理
- 47 每天吃葡萄能够防肝癌

于新德  
寇林元  
王新良  
玲 珑

**健康理念**

- 18 并非肝炎都传染
- 27 电视保健操
- 40 您了解益生元和益生菌的区别吗
- 41 美丽包装下的健康隐患
- 42 白领——请照顾好您的胃

魏国峰  
王春华  
张海生  
曲 博  
陈永丽

**特别报道**

- 44 城市“晚育族”必读：  
如何成为健康幸福的大龄准妈妈

董海原 王炳彦

**公共卫生临床知识**

- 32 让宝宝远离手足口病
- 33 早防早治话麻疹

郭 瑛 李云云  
郭 瑛 李云云

**饮食保健**

- 48 饮食中的抗癌高手
- 49 羊肉好吃 也应适可而止
- 50 十种最难消化食物
- 51 必须了解的洋葱知识

易志轲  
陈清一  
刘启蒙  
张军锋  
牛庆强

**祖国医药**

- 52 中医适宜技术（七）  
——磁圆梅针治疗下肢静脉曲张的临床应用

邢大庆

**艾滋病健康教育**

- 54 艾滋病检测实名制 认识传播途径防感染

王艳军 董海原

**健康百问**

- 56 肿瘤标志物阳性是癌症吗
- 56 在家输液要慎重
- 57 得了湿疹 别用热水洗
- 57 “糖妈妈”要吃好

赵成会  
杨凯艳  
马 帅  
刘志华

**乡村卫生园地**

- 58 粮油购物支招 谨防假冒伪劣

**运动健身**

- 60 不同的运动方式给您异样的健康享受
- 61 健身锻炼七大误区

冀俊虎  
时继运  
经 过

**休闲娱乐**

- 62 你的青春指数是多少

王志成

**互动平台**

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

