

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（九）

——怕得癌 检查哪些指标

本刊特稿：

做健康 长寿 幸福的女人

女性养生（五）

想不快乐都不行（二）

本期关注：

关注烧伤整形 让美丽延续



ISSN 1006-9038



0 2 >

定价：6.50元 邮发代号：22-244

2013年 1 期

Vol. 19 No. 1

中医药知识宣传普及项目

万方数据

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2013年2月第19卷第1期



## 主管

山西省卫生厅

## 主办

山西医药卫生传媒集团有限责任公司

## 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

## 社长兼总编

董海原

## 责任编辑

凌建春

## 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(九) 黄立坤  
——怕得癌 检查哪些指标

### 本刊特稿

- 8 做健康 长寿 幸福的女人 女性养生(五) 冯五金  
10 想不快乐都不行(二) 赵仲龙

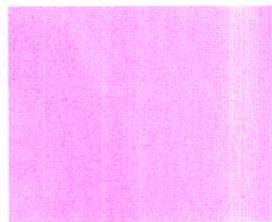
### 本期关注:

#### 关注烧伤整形 让美丽延续

本刊编辑部

### 专家论病

- 12 烧伤创面的治疗方法 周小川  
14 常见烧伤及其处理常识 杨时昕  
16 烧伤植皮的用药 饮食 护理常识 柴家科  
18 眼睑整形术前术后注意事项 聂兰军  
20 烧伤急诊处理及烧伤性休克的液体复苏原则 袁克俭  
22 安全使用保暖设备 谨防烫伤 黄峻  
24 激素局部注射治疗瘢痕疙瘩 刘元波  
25 火灾发生时如何避免严重烧伤 陈欣  
26 常见化学物质烧伤的急救处理 张科验  
27 拔罐不当 烫出一身伤 李叶扬  
28 暴露部位烧伤整容方法介绍 弓军胜  
29 治疗烫伤大面积瘢痕的方法 成剑  
17 唇腭裂修复 助您的孩子健康成长 司世雷  
23 烧伤的家庭急救 李建  
30 烧伤早期如何运用运动疗法进行康复 袁志强  
31 烧伤患者怎样合理补充营养 刘根立  
34 冬春季须防低温烫伤 王小衡  
35 儿童烫伤家庭处理误区 王琳  
36 面对医疗美容纠纷 消费者该如何维权 刘国信  
37 常见的冬季烧伤有哪些 顾静贞  
39 预防手足皸裂的妙招 宋伯航  
53 烧伤色素沉着自我护理方法 王炳彦



**健康理念**

- 19 冬季养生四注意
- 38 “食奴”的生活不一定都健康
- 40 心血管病老人过冬春季悠着点
- 41 给你的牙齿“洗洗澡”
- 42 中老年人常做提肛运动好处多
- 43 家庭生活小常识
- 44 鼻子的健康密码
- 45 让自己远离电离辐射

**防病治病**

- 7 经常感觉喉咙发紧应警惕冠心病
- 10 口干并非只是喝的水少
- 47 老年性色素斑不可小觑
- 48 远离不良生活习惯 科学抵御慢性咽炎
- 49 别把大肠癌信号当痔疮
- 61 慢性肾炎患者适当运动更健康

**生活妙招**

- 32 橘子如何能保存更长久
- 32 你可能用到的小妙招
- 32 如何清除黑头
- 33 六大美食助你营养美丽
- 33 不锈钢餐具的选购及养护

**专家来了**

- 50 治疗颈椎病 先“理”后兵
- 54 皮肤黑色素瘤前期病变

**祖国医药**

- 52 埋线疗法的临床应用

**饮食保健**

- 46 吃对食物 帮你快速甩掉坏情绪
- 51 冬季养生 板栗补肾
- 55 肝病食疗方
- 56 关于猕猴桃 您了解多少呢
- 57 六大降脂“高手”

**艾滋病健康教育**

- 58 妇女是艾滋病感染的最脆弱群体

**乡村卫生园地**

- 60 教您认识什么是氯气中毒

**运动健身**

- 49 做个时尚快乐的“走班族”
- 62 健身房里的锻炼法则

**健康百问**

- 63 安神药和安眠药是一样的吗
- 63 缓解视疲劳的八条建议
- 64 癌症为啥频频光顾一个人

**互动平台**

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

瑰 丽

薛 胜

钟 阳

陈永丽

卫雪曼

陈立平

军 军

凌建春

周 伟

张凤敏

郭旭光

雷 鸣

蔡玉卯

黎 洁

魏国峰

索煜堉

张军锋

曲 博

苏小军

赵立新

冯皓宇

王 莉

徐 凯

张 婕

多 多

玲 珑

王春华

冀俊虎

寇林元

王艳军

董海原

董海原

刘 希

欧阳军

蒋肖男

刘达蒙

赵成会

