

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（十二）

——从化验单预测糖尿病

女人坏脾气是因为“吃错了”

夏秋时节话洋葱

本刊特稿：

想不快乐都不行（五）

本期关注：

健康孕妈 从关爱自己开始



ISSN 1006-9038



万方数据

2013年 4 期

Vol. 19 No. 4

定价：6.50元 邮发代号：22-244

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2013年8月第19卷第4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
陈永丽

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(十二) ——从化验单预测糖尿病	黄立坤
	7 女人坏脾气是因为“吃错了”	范志红
	8 夏秋时节话洋葱	何丽
本刊特稿	10 想不快乐都不行(五)	赵仲龙

本期关注:

健康孕妈 从关爱自己开始 本刊编辑部

专家论病	14 孕期警惕“母壮儿肥”	郭述真
	16 您了解妊娠期高血压吗	赵先兰
	18 吃动平衡 防治妊娠期糖尿病	戴永梅
	21 异位妊娠是怎么回事	严焯
	23 女性分娩后 应关注盆底功能障碍性疾病	白云

24 双胞胎及多胞胎孕妇应注意什么 成佳景

25 孕妇口腔保健注意事项 蒋宏伟

23 孕妇情绪影响胎儿脑部发育 尚力

28 婴儿也会打哈欠 其一

31 缺乏两种小核糖核酸会导致不孕 蓝建中

47 双胞胎孕妇 37 周分娩最好 方留民

51 服用维生素无法预防妊娠高血压 美兰

49 胰岛素规范注射九步骤 魏国峰

62 夏日谨防皮肤病 木易

医疗资讯

防病治病



日常保健

- 26 细数孕期里的重要体检
- 29 高龄孕妇的注意事项
- 30 痛并快乐着——准妈妈的“害喜”
- 34 准妈妈不可不知的五种胎教方法
- 36 分娩方式知多少
- 38 无“缘”妊娠纹 准妈妈变身“孕美人”
- 40 母婴健康素养55条
- 56 准妈妈孕期的营养

特别报道

健康理念

- 32 防范和应对洪涝灾害要点
- 39 打车比走路还易受污染物侵袭
- 41 保健养生五字诀
- 43 关注含有化学药成分中药的用药安全
- 50 如何科学选购太阳镜
- 53 微波炉专用塑料饭盒使用注意事项

专家来了

祖国医药

饮食保健

- 44 冬病夏治巧敷贴
- 54 头针疗法在儿童脑瘫康复中的应用
- 42 预防妊娠期高血压的饮食六秘诀
- 45 孕妇夏天适合吃什么水果
- 49 你知道吗 贪吃因你缺乏某种营养
- 52 如何吃雪糕才健康

艾滋病健康教育

乡村卫生园地

心理健康

- 58 艾滋儿童守护者
- 61 夏秋季节谨防儿童溺水
- 46 和“职场拖延症”说“拜拜”
- 48 针对妇女的暴力行为是全球普遍存在的卫生问题
- 60 你有彼得·潘综合征吗

运动健身

健康百问

互动平台

- 47 “七分钟健身法”堪比长跑
- 63 老年人倒退行走的利与弊
- 64 夏季头痛多 切莫乱服药
- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

郭 豪
王 丽
戴毓欣
王炳彦
张小曼
荣 曼

静 心

董海原 王炳彦

米 兰

彭乡荣 彭 山

陈永丽

曲 博

张军锋

师建梅

郭新志

冀俊虎

凌建春

玲 珑

寇林元

王艳军 董海原

周 薇

刘 俊

李 军

黄 峥

许世琴

卫雪曼

张凤敏

