

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（十四）

——血脂化验看什么

不吃早餐到底多伤身

食物酸碱性的决定权由“谁”定

本刊特稿：

远离癌症不是梦（二）

想不快乐都不行（七）

健康巡讲：

治疗脑卒中 重在早预防

本期关注：

享受康复过程 赋予品质生活



ISSN 1006-9038



万方数据

定价：6.50元 邮发代号：22-244

2013年 **6** 期

Vol. 19 No. 6

中医药知识宣传普及项目

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2013年12月第19卷第6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

魏国峰

## 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

jksdnew@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 学看化验单(十四) ——血脂化验看什么	黄立坤
	7 不吃早饭到底多伤身	范志红
	9 食物酸碱性的决定权由“谁”定	何丽
<b>本刊特稿</b>	11 远离癌症不是梦(二)	冯五金
	13 想不快乐都不行(七)	赵仲龙
<b>健康巡讲</b>	16 治疗脑卒中,重在早预防	魏利华

### 本期关注:

享受康复过程 赋予品质生活 本刊编辑部

### 专家论病

20 如何科学地预防 治疗和康复颈椎病	杜良杰
23 康复医学的重要性	刘新有
25 胸外科患者术后康复与锻炼	范江
26 脑梗死治疗期间应重视同时进行 康复和治疗	陈烜
28 脑损伤患者康复指导计划	韩峰
30 骨折术后关节功能的最佳康复期	蔡斌
31 急性胰腺炎治愈后应注意的问题	田伟

### 日常保健

24 治腰椎间盘突出有“神功”吗	罗冬蕊
59 腰椎间盘突出 别睡太硬的床	李东升

### 医疗资讯

32 心脏康复热度渐升	熊江雪
-------------	-----



**防病治病**

- 33 网球相关运动损伤之网球肘
- 34 老年病人肠梗阻反复发作  
要警惕肠道肿瘤的发生
- 36 前列腺癌 威胁男性老年人  
健康的“富贵病”

任 钢  
王秀根

**专家来了**

- 38 呵护冬日肌肤有讲究

冯文莉

**健康理念**

- 15 食疗歌
- 35 “因天制宜”防感冒
- 42 冬季是孩子缺钙的高发季节
- 44 寒冬到来话养生
- 45 冬令进补要三注重
- 46 生命因运动而年轻
- 49 “隐性饥饿”影响身体健康的隐形杀手

李景超  
冬 芹  
刘 文  
刘绍义  
宋伯航  
蒋 周  
甘 雨  
静 宜

**饮食保健**

- 47 晚餐与疾病的不解之缘

马媛媛

**祖国医药**

- 48 养生佳品之腊八粥
- 29 冬天老人脾虚如何补

韦桂琼

**艾滋病健康教育**

- 50 过敏性紫癜自疗 10 法
- 51 从脸色看健康 中医话病色
- 52 新研究解释艾滋病为何难以治愈

蔡晓刚  
玲 珑

**控烟健康教育**

- 52 烟草追踪——我们在行动

王艳军 董海原

**乡村卫生园地**

- 41 冬季谨防心肌梗死

李 彤 李 强  
潘姣娣

**心理健康**

- 56 过度追求完美太累人
- 61 何时该看心理医生

杨 红  
紫 然

**运动健身**

- 60 何时锻炼最适宜

张金平

**美容时尚**

- 62 健康养颜从“心”开始

姚扶有

**健康百问**

- 64 预防疾病从五脏开始

杨立新

**互动平台**

- 64 《健康向导》诚征大众健康稿件



# 山西省第二人民医院

## 肾透析中心



山西省第二人民医院，山西省职业病医院系三级甲等专科医院，其肾移植透析中心自成立以来完成肾移植手术1 200余例，并成功实施肝移植手术2例。每年血液净化等治疗达24 400余人次。目前每年肾移植可达130例以上，1年肾存活率达到96%，5年肾存活率80%，10年肾存活率60%。中心除了主项肾移植、血液净化外，同时开展泌尿外科常规手术、膀胱镜、血管通路建立、腹膜透析管植入、肾穿刺活检等诊疗技术工作。

中心多次被授予山西省卫生厅“先进集体”称号，被中华全国妇女联合会授予“巾帼文明示范岗”称号，中心的技术能力与成就被列入“全国二十强”之列。

中心以观念领先、技术精湛、服务第一、患者至上的职业行为为患者提供服务！

**联系电话：**肾移植中心：0351-7242464  
血液净化中心：0351-7325713