

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康向导

Health Guide

健康教育进万家:

健康点菜的八大技巧

正确理性看待牛奶

健康讲坛:

舌头上的健康密码(二)

本刊特稿:

健康在在你手中

您知道失眠症的非药物治疗吗

本期关注:

关注冠心病 介入好选择

本期附赠:

防治碘缺乏病宣传专栏

母乳喂养宣传专栏



2014年 3期

Vol. 20 No. 3

ISSN 1006-9038



06

9 771006 903145

万方数据

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

2014年6月第20卷第3期

主管

山西省卫生和计划生育委员会

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

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

卷首语	1 寻找属于自己的健康	佚名
健康讲坛	4 舌头上的健康密码(二)	黄立坤
健康教育进万家	6 健康点菜的八大技巧	范志红
	8 正确理性看待牛奶	何丽
本刊特稿	10 健康在你手中	殷大奎
	14 您知道失眠症的非药物治疗吗	杨红
本期关注:		
	关注冠心病 介入好选择	本刊编辑部
专家论病	17 冠心病介入治疗常识	吴永健
	20 关注冠心病 关爱健康人生	张俊亭
	22 冠心病离你有多远	王改玲
	24 老年人冠心病介入治疗的安全性及注意事项	薛书峰
	26 冠心病介入治疗前景	徐勇
	28 诊断冠心病为什么一定要做冠状动脉造影	苗志林
	30 冠心病介入治疗与外科搭桥治疗的选择	邢永生
	32 让你了解冠心病介入治疗的方方面面	韩永继
	35 冠心病的基本认识和诊治的几个认识误区	王晨
	37 了解冠状动脉内支架植入术	杨丽香
日常保健	25 冠心病介入治疗后患者如何护理	叮铃
	29 冠心病日常饮食应注意事项	方正
	39 高血压患者服药七忌	刘万珍
	40 简述冠心病健康教育手册	本刊综合
	43 食物 气候与冠心病	张帆



医疗资讯	44 介入与否——稳定性冠心病的两难抉择	本刊综合
专家来了	46 腹腔镜技术在普通外科的临床应用	武 飙
特别报道	51 关注“安全血液挽救母亲生命”	本刊综合
健康理念	31 久坐成疾敲响警钟	危笑天
	48 亚健康的预防与饮食调理	孔润常
	50 国外流行的健康生活习惯	孙书静
	52 五谷杂粮 营养时代的新宠	欧阳军
防病治病	54 炎热夏季 如何预防宝宝中暑	高 峰
饮食保健	36 酸奶不为人知的一面	春 天
	53 冰粥驱“苦夏”	刘 锴
	55 立夏养生秘笈宝典	玲 珑
	54 夏季宜适当多食用的素食	许 波
心理健康	63 静以养心 自然康健	姜炳炎
祖国医药	56 冠心病中医药治疗进展	本刊综合
艾滋病健康教育	58 “鸡尾酒”或有新配方 ——人类免疫缺陷病毒抗体疗法动物实验取得突破	王艳军 董海原
控烟健康教育	59 世界卫生组织敦促我国在烟盒上印图形警示	山西省健康教育中心微博
	60 笑着向烟草告别(三)	吴宜群
乡村卫生园地	62 夏天谨防有毒昆虫	雷辉志
运动健身	38 跑步时别戴耳机	刘江峰
防治碘缺乏病宣传专栏	64 防治碘缺乏病 全社会共同的责任	本刊综合
	66 科学补碘防治碘缺乏病	贾清珍
	68 2014年防治碘缺乏病日核心信息	国家卫生和计划生育委员会
	69 碘缺乏知识知多少	中国地病中心
母乳喂养宣传专栏	72 孩子健康成长 从母乳喂养开始	董海原 韩 雪
	75 母乳喂养常见误区	柯 克
	76 聊聊母乳喂养	孙 一
	78 背奶指南：职场妈妈坚持母乳喂养 12 大误区	笑 天
健康百问	80 冠心病支架介入术后 心脏又开始痛了怎么办	赵 鸿
	80 《健康向导》诚征大众健康类稿件	本刊编辑部



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