

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康向导

Health Guide

健康教育进万家:

自制酸奶的 12 个答疑

爱孩子 从培养

“吃动平衡”开始

健康讲坛:

舌头上的健康密码 (三)

本刊特稿:

老年痴呆症解读

本期关注:

防治脑卒中 我们在行动

特别报道:

公众高温中暑预防与紧急处理指南



ISSN 1006-9038



万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2014年 4 期

Vol. 20 No. 4

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2014年8月第20卷第4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

寇林元

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

jkdnew@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 善待健康	佚名
健康讲坛	4 舌头上的健康密码(三)	黄立坤
健康教育进万家	6 自制酸奶的12个答疑	范志红
	10 爱孩子从培养“吃动平衡”开始	何丽
本刊特稿	12 老年痴呆症解读	韩柏 赵楠
本期关注:		
	防治脑卒中 我们在行动	本刊编辑部
专家论病	16 偏头痛需警惕脑卒中	吉训明 高骅
	18 认识脑卒中 远离脑卒中	李伟荣
	21 警惕脑卒中中的六个危险“台阶”	周立春
	22 脑卒中的危险因素	薛文翠
	24 重视早期先兆症状 警惕脑卒中	杨春杰
	26 脑卒中的治疗	刘爱华
	28 他汀类药物在脑卒中患者中的合理应用	屈传强
	30 脑卒中后失语患者的沟通治疗	黄东锋
	32 脑卒中瘫痪患者的家庭康复计划	眭承志
	34 脑卒中高危病理因素的防治措施	郭宝玉
	36 脑卒中康复的步行训练	华东
	40 脑卒中患者的另一“杀手” ——睡眠呼吸暂停综合征	陈国芳



日常保健	27 警惕清晨两大“危险征兆”	多多
	33 饮茶防中风	玲珑
	38 脑卒中十一问	王继跃
	41 脑卒中康复的原则 适应证及禁忌证	刁玉波
	42 关注脑卒中后抑郁	郝贵峰
	43 影响偏瘫患者运动功能恢复的十大因素	吴炳杰
	44 预防脑卒中要注意八大误区和生活小事	周薇
专家来了	46 口干的治疗和调养	韦玲
特别报道	48 公众高温中暑预防 与紧张处理指南	董海原 凌建春 寇林元
防病治病	53 保证膳食平衡才能保持健康	李忠
健康理念	52 养生的六大黄金原则	史曼丽
	63 晒太阳的八大神奇功效	周启刚
祖国医药	54 冬病夏治要选对方法	米秀娟
艾滋病健康教育	56 艾滋病防治领域取得多项重大进展 抗艾或将“破冰”	王艳军 董海原
控烟健康教育	58 笑着向烟草告别(四)	吴宜群
	60 破解吸烟难戒的困惑	董逸智
饮食保健	51 哪些水果是天然防晒霜	田娜
	62 食物养生让你睡好觉	静宜
乡村卫生园地	61 被蚊子叮咬后的十个止痒妙招	李芬
健康百问	64 “小胖子”背后的隐患	高峰
互动平台	64 《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

中国标准连续出版物号：ISSN 1006-9038 邮发代号：22-244 定价：6.50元
CN 14-1211/R