

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康向导

健康讲坛:

舌头上的健康密码(四)

健康教育进万家:

九个回答办公族怎样吃好三餐
含铅添加剂一般在哪些食物中使用

本刊特稿:

什么是躯体形式障碍

本期关注:

拉住糖尿病的“五驾马车”



ISSN 1006-9038



9 771006 903145

万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2014年 **5** 期

Vol. 20 No. 5

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2014年10月第20卷第5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

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

卷首语

1 健康在于行动

海霞

健康讲坛

4 舌头上的健康密码(四)

黄立坤

健康教育进万家

7 九个问题回答办公族怎样吃好三餐

范志红

11 含铝添加剂一般在哪些食物中使用

何丽

本刊特稿

12 什么是躯体形式障碍

张克让 孟亚琴

本期关注:

拉住糖尿病的“五驾马车”

本刊编辑部

专家论稿

15 预防糖尿病的五要点

向红丁

16 防控糖尿病大家来献计

本刊综合

19 糖尿病的诊断标准和控糖目标

本刊综合

24 老年人糖尿病特点及治疗原则

马晓伟

26 糖尿病足病治疗的外科视角

姜玉峰

28 糖尿病伤“心”没商量

王振涛

30 腹腔镜减重手术可治疗肥胖症和糖尿病

董光龙

32 如何提高胰岛素治疗依从性

孙子林

34 浅谈空腹血糖升高

陈璐璐

36 磺脲类降糖药优缺点比较

张留柱

38 糖尿病少见神经并发症的诊治

郭立新

40 如何规范使用血糖仪

袁丽



医疗资讯	43 糖尿病医学营养治疗进展	于 康
防病治病	6 糖尿病饮食和运动口诀	静 宜
	13 糖尿病患者应警惕肺结核病的发生	张添林
	43 糖尿病人保健歌	佚 名
	45 糖友饮食安排需合理	姚丽丽
专家来了	46 警惕糖尿病带来的眼睛危害	张 红
特别报道	48 莫让不合理用药“重伤”健康	董海原 郑红梅 王艳军
	52 科学认识水 健康饮用水	董海原 郑红梅 赵海峰
日常保健	10 健康心灵的“养心八珍汤”	冀俊虎
	41 糖友一周菜单推荐	冯刚强
健康理念	57 最佳七招帮你战胜“秋老虎”	葛 虹
	63 糖尿病的健康处方	玲 珑
艾滋病健康教育	58 爱的风帆 ——“爱在阳光下”2014年 艾滋病致孤儿童北戴河夏令营	中国性病艾滋病防治协会
控烟健康教育	59 消除控烟盲区：三手烟	凌建春
	60 笑着向烟草告别（四）	吴宜群
心理健康	62 “同性恋”属于性心理障碍吗	徐 勇 郭俐利
运动健身	45 糖尿病患者运动“一三五七”法	孙景达
	45 日常生活中的简单定量活动	白涛成
	64 “健身操”：从头练到脚	曹慧君
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