

“健康中国行——2013年度合理用药主题宣传教育活动” 优秀媒体

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康向导

健康教育进万家:

动物脂肪真的有害吗

选择食物不必关注酸碱性

健康讲坛:

舌头上的健康密码(五)

本刊特稿:

关注老年性精神障碍

本期关注:

学科学坐月子 做健康新妈妈

特别报道:

人类的天敌——埃博拉病毒



ISSN 1006-9038



万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2014年 6 期

Vol. 20 No. 3

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2014年12月第20卷第6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

陈水丽

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

卷首语	1 彩虹族的健康生活	羽 西
健康讲坛	4 舌头上的健康密码(五)	黄立坤
健康教育进万家	6 动物脂肪真的有害吗	范志红
	8 选择食物不必关注酸碱性	何 丽
本刊特稿	11 关注老年性精神障碍	韩 柏 邓福栋
本期关注:		
	学科学坐月子 做健康新妈妈	本刊编辑部
专家论病	14 看产科医生如何坐月子	章蓉娅
	17 女性产后应关注盆底健康	李兆艾
	20 新妈妈常见问与答	蒋小青
	22 产后的常见问题及对策	毛东伟
	24 七招教你预防哺乳期乳腺炎	吴建华
	25 母爱的杀手——产后抑郁症	崔立谦
	28 何谓产后风	王 平
	29 向“妈妈手”说拜拜	王 丽
	30 产褥期女性的生理变化	本刊综合
	31 产妇要警惕产褥感染	李 洁
	32 新妈妈须知:产后保健的 13 个误区	李合欣
医疗资讯	27 母乳喂养能降低产后抑郁症风险	刘海英



日常保健	38 春节坐月子四不要	李 曼
	48 看产后辣妈如何炫“腹”	荣 曼
特别报道	34 人类的天敌——埃博拉病毒	董逸智
防病治病	46 流感季节如何应对小儿感冒	王 鑫
	47 糖尿病患者冬季饮食五大原则	田 园
健康理念	19 哺乳期避免服用的13类药物	李 娜
	36 一岁前宝宝的四次健康检查重点	吕传彬
	43 你不知道的厨房	陈永丽
	44 东西方早餐文化漫谈	傅 平
科学就医	40 科学就医健康教育核心信息及释义	国家卫生和计划生育委员会
饮食保健	45 冬至养生话饺子	王存娥
专家来了	50 呼吸道“杀手”——慢性阻塞性肺疾病	刘学军
祖国医药	52 中国公民中医养生保健素养	本刊综合
艾滋病健康教育	54 人类有望在2030年结束艾滋病流行	王心见
	55 行动起来 向“零”艾滋迈进	本刊综合
控烟健康教育	56 笑着向烟草告别(五)	吴宜群
	58 世界卫生组织揭开电子烟的伪装 ——电子烟有害公共健康	黄莉玲
乡村卫生园地	61 毛巾热敷用途很多	刘 义
心理健康	60 走进自闭症儿童的世界	王 燕 曹晓华
	62 别让电视影响了孩子的专注力	罗斯琴
运动健身	63 冬季健身运动 踢毽子	冀俊虎
健康百问	64 崴脚后过48小时再贴膏药	杨凯艳
互动平台	53 公示	本刊编辑部
	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