

“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

Health Guide

健康讲坛:

男科舌诊与妇科病调理

健康教育进万家:

有关鱼 DHA 和亚麻籽油:

几个常见问题和真相

新干匀香净 选茶五字经

本刊特稿:

您了解心理治疗吗

本期关注:

锻炼身体保健康 适量运动防损伤



ISSN 1006-9038



万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2015年 1 期

Vol. 21 No. 1

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2015年2月第21卷第1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

冀俊虎

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 做最健康的自己

佚名

健康讲坛

4 男科舌诊与妇科病调理

黄立坤

健康教育进万家

6 有关鱼 DHA 和亚麻籽油:
几个常见问题和真相

范志红

9 新干匀香净 选茶五字经

何丽

本刊特稿

12 您了解心理治疗吗

张克让 王磊

本期关注:

锻炼身体保健康 适量运动防损伤

本刊编辑部

专家论病

16 认识“网球肘” 远离“网球肘”

刘强

19 专家和您分享腰椎间盘突出症的诊疗经验

马迅

22 肩关节疼痛应小心是肩袖损伤

李红川

24 冬季锻炼谨防膝关节 半月板
韧带损伤

程颢

26 脚扭伤 应何时手术

宋卫东

28 警惕中老年人的“旅游膝”

朱文辉

30 专家帮您认识跟腱伤病

华英汇

32 运动创伤治疗康复很重要

彭亮权

34 一起认识膝关节常见疾病

叶勇光

36 如何防止运动伤害

程序

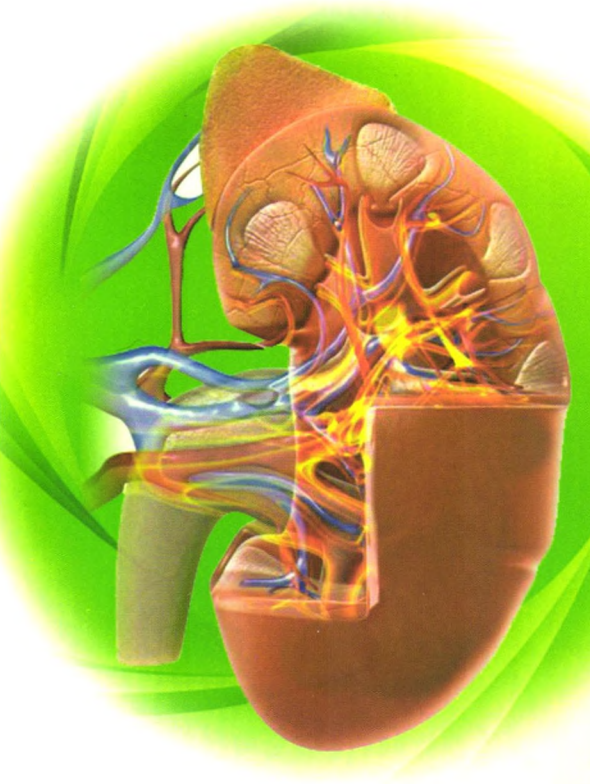


特别报道	38 埃博拉出血热健康教育核心信息及释义 (第一版)	本刊综合
日常保健	41 运动前后应如何补充水分	董 栋
	49 饭后百步走 究竟怎么走	张友平
医疗资讯	40 揭秘: 运动过度会变笨	张虎军
专家来了	42 软组织风湿病的诊断与治疗	臧长海 葛 虹 张军锋 王艳军
健康理念	8 春节假期公众健康提示	小 敏
	33 长跑爱好者的膝盖保养	王 柱
防病治病	48 运动健身警惕十种危险信号	静 宜
	50 天气变冷 提醒心血管病患者 要加强保健	顾菊康
合理用药	51 幼儿慎用的常见感冒药	王 鑫
饮食保健	44 海带为何有“长寿菜”之誉	黄连珍
	45 食用蔬菜有禁忌	玲 珑
	46 怎么吃大蒜才能最大限度地抗癌	康静波
心理健康	52 为您能摆脱孤独 心理专家开出“药方”	本刊综合
祖国医药	54 大道悬象: 用取象比类思维来认识中药的功能	本刊综合
	61 摩耳健肾 防治百病	魏永吾
艾滋病健康教育	56 艾滋病疫苗 离我们还有多远	本刊综合
控烟健康教育	58 笑着向烟草告别(六)	吴宜群
	60 我的第一支烟	陈四益
乡村卫生园地	63 您对食用油了解多少	冀俊虎
健康百问	64 腰部扭伤该怎么处理	蒋碧明
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