

“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:

心理要健康

一生喜气扬 (一)

健康教育进万家:

补钾降压的五大对策

营养理念妈妈告知

健康行为娃娃做起

本刊特稿:

打开抑郁的锁 敞开幸福的门

本期关注:

重视院前急救 挽救更多生命



ISSN 1006-9038



万方数据

2015年 **4** 期

Vol. 21 No. 4

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

2015年8月第21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

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

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

<b>卷首语</b>	1 快乐大都由我们自己控制	富兰克林
<b>健康讲坛</b>	4 心理要健康 一生喜气扬(一)	黄立坤
<b>健康教育进万家</b>	8 补钾降压的五大对策	范志红
	10 营养理念妈妈告知	何丽
	健康行为娃娃做起	
<b>本刊特稿</b>	12 打开抑郁的锁 敞开幸福的门	张克让 孙宁 贾爱香
	<b>本期关注:</b>	
	<b>重视院前急救 挽救更多生命</b>	本刊编辑部
<b>专家论病</b>	16 呼吸系统急症急救荟萃	薄扶林
	20 休克抢救流程	本刊综合
	22 心脏复苏术要点解析	刘德宝
	24 颅脑损伤救护流程图	本刊综合
	25 晕厥的中医急救和常用急救药方	赖立英
	26 产后大出血急救	马国良
	29 脊柱损伤患者的搬运方法	周世平
	31 断指(肢)现场急救的注意事项	黄薇
	32 常用急救药品介绍	蒋征奎



**日常保健**

- 14 鼻出血的急救
- 37 胆囊炎的日常保健
- 40 扭伤处理需得法

**专家来了**

- 42 穴到病除治胃病
- 46 中年“发福”非好事  
认真预防须有招

**防病治病**

- 41 食物中毒应急要点
- 48 疝气防治皆有讲究
- 50 流行季节要注意防控手足口病
- 51 有机磷农药中毒应急要点
- 53 家庭火灾应急要点

**祖国医药**

- 52 用药不科学会伤肝

**控烟健康教育**

- 54 笑着向烟草告别（九）
- 56 名人之累

**运动健身**

- 59 中老年人宜练习太极扇

**健康教育连环画**

- 60 西游记健康新传  
之防治高血压

**健康百问**

- 63 鼻咽癌可否有遗传呢

**互动平台**

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

崔 燕  
彭江斌  
李 伟  
曹玉霞  
风 铃

寇林元  
乐 乐  
董逸智  
陈永丽  
冀俊虎  
周一海  
吴宜群  
陈四益  
吕 丹

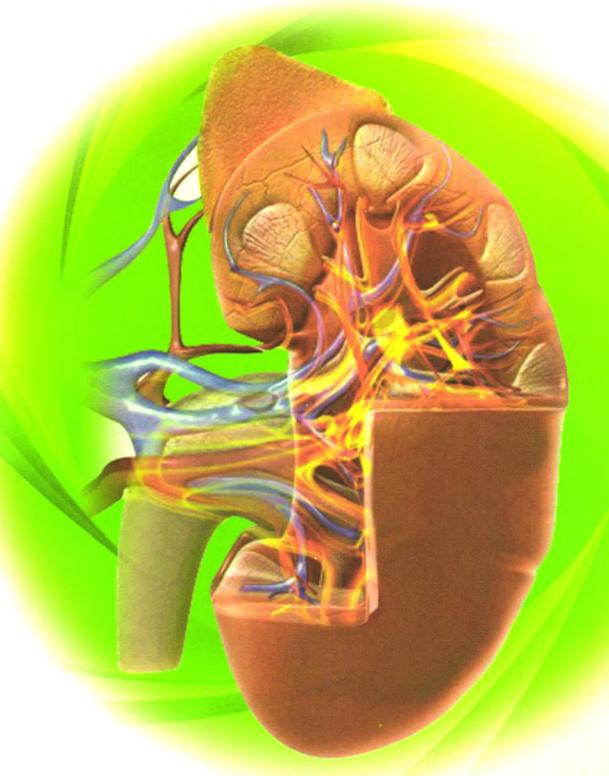
山西省健康教育中心  
太原市疾病预防控制中心

李艳鸣  
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