

“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 (二)

健康教育进万家:

别让甜饮料毁了你的

含铝的食物要少吃

本刊特稿:

学会看病 学会与医生交谈

让骨骼又美又健康

本期关注:

正确认知“更年期” 健康美丽你我他



ISSN 1006-9038



万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2015年 **5** 期

Vol. 21 No. 5

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2015年10月第21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

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 活在健康里	佚名
健康讲坛	4 心理要健康 一生喜气扬(二)	黄立坤
健康教育进万家	7 别让甜饮料毁了你	范志红
	10 含铝的食物要少吃	何丽
本刊特稿	12 学会看病 学会与医生交流	王秦
	14 让骨骼又美又健康	张红

本期关注:

	正确认知“更年期” 健康美丽你我他	本刊编辑部
专家论病	16 你了解“更年期综合征”吗	陈霞
	18 关于围绝经期保健	张卫援
	20 更年期女性心理特征及治疗	姚焯
	22 更年期女性最伤心脏的十个习惯	赵东奇
	24 更年期女性易患的疾病及预防方法	吴华真
	26 乳腺癌“青睐”更年期女性	张照辉
	28 女性更年期的中医调理及治疗	曹晓菊
	30 不容忽视的男性更年期综合征	李建新
	31 如何治疗男性更年期的失眠	靳立春



医疗资讯

- 32 五招拯救男性更年期
- 34 更年期便秘的危害与预防
- 36 常见的更年期保健误区
- 27 预防心脏病 更年期女性可快步走
- 29 常喝番茄汁可缓解更年期症状

日常保健

- 35 更年期女性忌吃四种食物
- 38 女性更年期要做好十项保健工作
- 39 挑选太阳镜有讲究
- 44 毫不甜蜜的“糖网”
- 45 更年期女性健康处方
- 59 更年期女性睡前六忌

专家来了

- 40 带您了解肾脏疾病

特别报道

- 46 家庭选购和储存药品攻略

饮食保健

- 9 餐桌必添四种长寿菜

防病治病

- 6 秋季养生提防寒气侵袭 避免温差致病
- 51 别和椅子太亲密

祖国医药

- 54 老年男性的烦恼 前列腺增生

控烟健康教育

- 52 秋冬季暖身中医攻略
- 56 笑着向烟草告别(十)
- 58 名人与戒烟

健康教育连环画

- 梁、林比较之一细节
- 60 西游记健康新传之防治高血压(下篇)

健康百问

山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心

互动平台

- 64 夜班族谨防精神疾病
- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

郭 军

党长宁

胡江华

冯晓东

张培海

雷 磊

郎 雁

冯恬枫

师燕芸

夏建红

王广琴

方敬瓊

王炳彦 董海原

玲 珑

冀俊虎

闫汝楠

蔺学铭

许晋芳

吴宜群

陈四益


彭永强

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