

“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

Guide

健康讲坛:

心理要健康

一生喜气扬 (六)

健康教育进万家:

吃得太素 也许更容易患上“三高”

“肠”健康 才能“常”健康

本刊特稿:

亚健康有没有找上你

预防原发性骨质疏松症

应从青少年甚至婴幼儿期开始

本期关注:

关爱老年人群 关注老年健康



ISSN 1006-9038



9 771006 903169

万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2016年 3 期

Vol. 22 No. 3

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2016年6月第22卷第3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

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 绚烂盛夏 为健康加油吧	爱 耘
健康讲坛	4 心理要健康 一生喜气扬(六)	黄立坤
健康教育进万家	8 吃得太素 也许更容易患上“三高”	范志红
	10 “肠”健康 才能“常”健康	何 丽
本刊特稿	12 亚健康有没有找到你	殷大奎
	14 预防原发性骨质疏松症 应从青少年甚至婴幼儿期开始	张 红 贾艳芳
	本期关注:	
	关爱老年人群 关注老年健康	本刊编辑部
专家论病	17 关注老年人群常见的几种疾病	本刊综合
	20 老年糖尿病 血糖控制目标	陈泽涛
	22 找准病因 防治老年人贫血	腾长青
	26 如何早期发现老年性痴呆	于宝成
	28 老年性高血压病的特点及治疗对策	庞辉群
	30 警惕“老来瘦”	袁联文
	31 老年患者术后谵妄的防治	刘栋才
	32 解读中老年人的头晕	于荣波
	34 老年性痴呆的临床表现及治疗	陈建平



医疗资讯

9 常吃石榴可防老年痴呆

李 涛

11 补镁可预防胰腺癌

陈宗伦

特别报道

36 如何上医院看病

陈 清

40 安全用药必读：掌握正确的用药方法（下）

王炳彦 董海原

防病治病

25 老年人夏季需“防火”

寇林元

33 鲜为人知的“更年期”

陈永丽

43 老年抑郁症的预防

魏国峰

44 湿疹常见误区

杨希川

49 炎夏谨防五种疾病

蔚 夏

心理健康

46 老年人心理健康五原则

周 薇

饮食保健

7 注重食疗 预防疾病

玲 珑

29 菠菜对老年人眼睛有保健作用

凌建春

47 平衡主副食“秘笈”

刘鹏举

51 身体有恙饮食疗

夕夕宝

日常保健

39 巧用白醋

荣 曼

48 别让防晒霜挡住维生素D

汪 纯

50 泡脚虽养生 也有禁忌证

刘显庆

55 防老年斑从中年开始

晓 雪

祖国医药

52 中医助眠有妙招

吕沛宛

乡村卫生园地

54 节气养生之小暑民谚里的养生保健

吴桂芳

控烟健康教育

56 认清吸烟危害 积极主动戒烟

本刊综合

运动健身

58 夏季老人锻炼身体有讲究

冯 贺

健康教育连环画

60 西游健康新传之防治脑卒中（下篇）

山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心

健康百问

64 老人胳膊酸痛需警惕患冠状动脉粥样硬化性心脏病

耿召华

互动平台

59 《健康向导》诚征大众健康类稿件

本刊编辑部





山西和济肾脏病医院简介



山西和济肾脏病医院成立于2015年，同年经山西省卫生和计生委批准为山西省第二人民医院医联体单位。通过山西民营医院发展协会“三A”等级医院评审。现为省、市医保医院，省、市、区新农合定点医院。

山西和济肾脏病医院是一所集医疗、预防、科研、教学、健康教育、康复指导于一体的肾病专科医院，是目前为止华北最大的血液透析中心，更是山西血液透析行业的精品。主要从事各种常见肾病、疑难肾病的中西医结合诊断、治疗和科学研究，以血液净化、肾移植术后用药及药物浓度监测为服务特色。医院实际地产设备等方面的投资已达2亿资金。占地面积为10 000平方米，编制病床位100张，医院配置了德国贝朗血液透析机96台、在线血液滤过机12台等全新设备，以满足各类肾病患者的检查和治疗需求。

山西和济肾脏病医院医疗专家团队实力雄厚、专业结构合理，在山西省内对慢性肾病的治疗和康复有独到之处。在人员结构调整上招贤纳士付出了极大的努力。院长武小桐，主任医师、教授，原山西省第二人民医院器官移植中心主任。现任中华医学会器官移植学分会常委、中国医师协会器官移植医师分会常委、中华医学会泌尿外科学分会肾移植学组委员、山西省卫生和计生委器官移植质量控制部主任委员、山西医学会器官移植学专业委员会主任委员、《中华器官移植杂志》编委、《器官移植杂志》编委、《山西医药杂志》编委。从事临床医疗事业41年，先后从事普通外科、泌尿外科肾移植等专业的工作。于1998年获得山西省科技进步三等奖，于2010年、2012年两次当选中华医学科技奖评审委员。2012年被授予“山西名医”称号。作为器官移植专家参与制定了《中国心脏死亡器官捐献工作指南》。副院长杨诗玉，主任医师。山西医科大学1982年本科毕业，1985年在第三军医大学新桥医院进修心血管内科专业。曾在山西省汾阳担任心内科主任，1995年调入山西省第二人民医院，任山西省肾移植中心主任。兼任山西省心血管委员会委员、山西省器官移植委员会委员。

山西和济肾脏病医院目前拥有职工130余人，其中主任医师5名，副主任医师6名，主治医师9名，医师8名，主任护师1名，副主任护师1名，主管护师5名，护士41名，检验医师5名，影像人员4名，药剂师5名，工程师、技师3名，行政、后勤管理人员27名。

目前我院为全省民营医院唯一一家肾脏病专科特色医院，为慢性肾病患者就诊提供了特色疗法；唯一一家肾移植术后回访、健康教育、用药监测和指导中心，开办了肾友俱乐部，为全省肾病患者提供优质、温馨的人文关怀，全面提升肾病患者生存质量和健康水平。

当前，民营医院的发展得到党和政府的大力支持，从政策、资金各方面给予了积极的扶持，山西和济肾脏病医院将以“诚信服务、创特色品牌”为宗旨，争取在3~5年内将医院建设成为具有知名度、美誉度和权威性的肾病特色专科医院，为人民群众提供更优质的医疗服务。



地址：太原市学府街兰亭银座3~12层

联系电话：15386815674

中国标准连续出版物号：ISSN 1006-9038
CN 14-1211/R

邮发代号：22-244 定价：6.50元