

“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

健康讲坛:

心理要健康

一生喜气扬 (七)

健康教育进万家:

吃什么样的水果升血糖慢

本刊特稿:

抗生素合理用药常识

本期关注:

打响“骨头保卫战”

预防骨质疏松刻不容缓

特别报道

“食疗”“药膳”为何屡屡

走入药材滥用误区



ISSN 1006-9038



万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2016年 **5** 期

Vol. 22 No. 5

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2016年10月第22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

社长兼总编

董海原

责任编辑

曲博

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 管理自我好养生	王志成
健康讲坛	4 心理要健康 一生喜气扬(七)	黄立坤
健康教育进万家	8 吃什么样的水果升血糖慢	范志红
本刊特稿	10 抗生素合理用药常识	王炳彦 董海原

本期关注:

打响“骨头保卫战” 预防骨质疏松刻不容缓 本刊编辑部

专家论病	14 骨质疏松症 沉默的杀手	董纪元
	16 老人变矮 警惕是否患了骨质疏松症	王红强
	18 骨质疏松症的误区	王友
	20 七类人要防骨质疏松	徐苓
	22 从饮食中预防骨质疏松	廖威明
	24 科学运动 让骨头变得更强壮	马辉
	27 骨质疏松与骨质增生 别傻傻分不清楚	余希杰
	28 骨质疏松症的康复治疗措施	邢泽军
	30 骨质疏松会找“坏朋友”	金晖
	32 为什么女性更容易患骨质疏松	韩晓强
医疗资讯	7 睡眠不足易导致骨质疏松	莫晓琳
	34 治疗骨质疏松的中药研究进展	朱迪
	59 喝红酒能预防骨质疏松	王熙之
特别报道	38 “食疗”“药膳”为何屡屡走入药材滥用误区	叶春秋



日常保健

- 33 长期喝茶会导致骨质疏松吗
- 36 有关钙流失的七大疑惑
- 41 抽血化验之后该如何正确地止血

祖国医药

- 37 三伏贴不是想贴就能贴
- 40 中药里的抗菌明星

防病治病

- 35 上班族如何保护颈椎
- 42 当心你的听力被“偷走”
- 46 关节作响要紧吗
- 47 教你如何正确使用筷子

健康理念

- 17 白露时节常搓耳朵补肾气
- 23 睡眠不足等于慢性自杀
- 44 高科技健康产品并非人人合适
- 48 初秋养肺的 18 个“三字经”
- 57 揭秘卫生纸隐藏的危险 常见标签都代表啥

饮食保健

- 43 果汁饮料的潜在危害
- 50 进口牛奶保质期比国产牛奶多一倍 多数只在中国销售
- 52 这些高颜值的食物其实很危险
- 54 美味野菜应该这样吃

心理健康

- 58 焦虑症的自我治疗 助你走出焦虑困扰

运动健身

- 45 秋季锻炼要防止拉伤

艾滋病健康教育

- 51 我国实施“发现即治疗”的艾滋病高效抗病毒治疗策略

控烟健康教育

- 55 尼古丁替代疗法能戒烟吗
- 56 室内抽烟等于“释放”甲醛

健康教育连环画

- 60 西游记健康新传之防治肿瘤（中篇）

健康百问

- 64 不能用漱口水代替刷牙

互动平台

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

周享玲

玲 珑

吕 斌

陈 柏

钟水寒

陈宇超

傅 妮

李艳鸣

欧阳翠

平 凡

寇琳元

卫 宁

冀俊虎

李褚勇

夕夕宝

柳辰飞

景茵梦

冷文卿

水 笙

秋 风

佚 名

未 然

严承青

山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心

杨凯艳

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，全面提升肾病患者的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，为广大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