

“健康中国行——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 (九)

健康教育进万家:

不吃主食 真会更健康吗

有关紫薯

你必须看的十个问题

本刊特稿:

心跳非常乱 小心是房颤

警惕慢性阻塞性肺疾病

生命力里的“沉默杀手”

本期关注:

睡眠障碍隐忧多 科学认知助健康



ISSN 1006-9038



万方数据

2017年 1 期

Vol. 23 No. 1

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

2017年2月第23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

社长兼总编

董海原

责任编辑

荣曼

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 睡好觉 养在身	李培军
健康讲坛	4 心理要健康 一生喜气扬(九)	黄立坤
健康教育进万家	7 不吃主食,真会更健康吗	范志红
	10 有关紫薯,你必须看的十个问题	林金雪娇 范志红
本刊特稿	14 心跳非常乱 小心是房颤	郭宏伟
	16 警惕慢性阻塞性肺疾病	
	生命力里的“沉默杀手”	成孟瑜
本期关注:		
	睡眠障碍隐忧多 科学认知助健康	本刊编辑部
专家论病	21 嗜睡也是病	郭兮恒
	24 年轻人失眠问题多	高东
	26 催眠真的能让人睡着吗	管玲
	30 治疗精神类疾病引起的睡眠障碍中医有妙方	冯秀杰
	32 哪些药物会引发睡眠障碍	张姗姗
	34 长期睡眠障碍 小心得了抑郁症	卢和丽
	36 睡眠的困扰——不宁腿综合征	张福青
	38 关于失眠症的那些事	青格勒



日常保健	33 心血管病患者睡眠应注意什么
	37 失眠了 喝山药桂圆汤
	39 嗜睡的原因及对策
	53 酸枣仁的功效
	55 失眠怎么办 几种食物帮助您
专家来了	42 这么做小心得食管癌
特别报道	44 合理用药常识 你知道多少
月缺月圆话月经	47 月经——女性健康的晴雨表
饮食保健	35 又上火了怎么办
	51 看你体内缺少哪种维生素
防病治病	40 儿童睡眠障碍知多少
	48 老人疾病有先兆 子女平常多留意
祖国医药	52 中医辨证施治溃疡性结肠炎
艾滋病健康教育	54 传播红丝带正能量 携手筑起防艾长城
控烟健康教育	50 创建无烟家庭 您将如何应对挑战
	56 烟囡族：想成功戒烟必须经过的三部曲
健康理念	31 保护肾脏，从摒弃生活恶习开始
	58 儿童眼保健知识记心中
	57 慢阻肺防治核心信息
健康教育连环画	60 西游健康新传之防治麻疹（上篇）
健康百问	64 乳腺纤维腺瘤严重吗
互动平台	64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

中国健康教育中心

董文波

寇林元

夕夕宝

玲 珑

张 铭

王炳彦

郭述真

刘 勇

魏国峰

陈永丽

吕 斌

徐 辉

荣 曼

本刊综合

佚 名

李春萍

吴子旭

中国健康教育中心中

山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心

孟繁珍

本刊编辑部





山西和济肾脏病医院

山西和济肾脏病医院于2015年11月扩建并迁址于学府街128号兰亭银座，2016年3月12日正式开业，是非营利性医疗机构。经原山西省卫生厅《晋卫办医政〔2013〕70号》文件核准为二级专科医院，经山西省卫生和计划生育委员会《晋卫办医发〔2015〕37号》文件批准为山西省第二人民医院医疗联合体单位，于2016年11月22日成为山西医科大学第二医院医疗联合体单位。现为省市医保、省市区新农合定点医院。2016年3月25日，受到山西省卫生和计划生育委员会王进喜书记的视察和指导，肯定了我院在硬件设施上的建设并嘱咐我们要成立党组，进行科学化管理搞科学创新和研究；4月1日受到国家卫生和计划生育委员会督导小组的督查，在医疗、护理、院感和病历管理等方面都获得了高度肯定，并表示，若社会办医都像和济医院一样的话，那政府就放心了；5月在山西省医护竞赛中，护理团队获得全省团体二等功和个人二等功，成为全省民营医院中唯一获此殊荣的团体和个人；10月我院从全国1.45万个民营医院中脱颖而出，获得2016年全国诚信民营医院的称号，成为全国240家诚信民营医院中的一员。

我院目前职工总人数181人：医师32人，其中高级职称10人，中级职称10人；护士92人，其中高级职称1人，中级职称5人；医技25人，其中高级职称2人，中级职称4人；行政后勤人员32人。

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，集医疗、预防、教学、健康教育、康复指导于一体，是目前为止华北最大的血液透析中心。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。医院注册资金为2000万，且实际地产设备等方面的投资达2亿多元人民币。占地面积为10000平方米，编制病床位100张，我院全新配置的德国贝朗血液透析机96台、在线血液滤过机12台、心电监护仪13台、瑞士罗氏诊断全自动免疫分析仪和瑞士罗氏诊断全自动生化分析仪、全自动五分类血球分析仪、尿有形成分分析仪、最新全功能彩超GEC100彩超仪2台、日本光电18导联心电图机、日本岛津500毫安DR-X光机、全自动血流变分析仪、全自动血凝分析仪等先进专科医疗设备，能开展他克莫司、环孢素、西罗莫司、吗替麦考酚酯、雷帕霉素等各类免疫抑制剂的血液浓度测定，并且保证了检验结果的准确性和及时性（2小时内）。除此以外，医院还开展细针肾穿刺、移植术前配型预约、透析加血液灌流、血浆置换、高通量血液透析、先进的日本产旭化成多功能血液滤过机，可完成多种血液疾病的治疗如高脂血症、腹膜透析技术、全自动结肠透析技术等，能满足各类肾病患者的检查和治疗需求。



地址：山西省太原市学府街128号兰亭银座3-12层
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