

“健康中国行——2013年度合理用药主题宣传教育活动”优秀媒体

Q K 1 7 1 4 7 1 7

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 (十一)

健康教育进万家:

剩饭变身营养美食的八个妙招

本刊特稿:

滚蛋吧 肿瘤君——认识淋巴瘤

别让车祸带走我们的幸福

以牙还牙——种植牙

人类的第三副牙齿

本期关注:

比年龄更可怕的“美丽杀手” 内分泌失调



ISSN 1006-9038



9 771006 903176

万方数据

定价: 6.50元 邮发代号: 22-244

2017年 **3** 期

Vol. 23 No. 3

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2017年6月第23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

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 睡眠养生 储蓄您的健康

陆明华

健康讲坛

4 心理要健康 一生喜气扬(十一)

黄立坤

健康教育进万家

8 剩饭变身营养美食的八个妙招

范志红

本刊特稿

10 滚蛋吧 肿瘤君

——认识淋巴瘤

张凯丽

12 别让车祸带走我们的幸福

杨孝燕

14 以牙还牙

——种植牙 人类的第三副牙齿

康 仟

月缺月圆话月经

16 痛经该如何办

郭述真

本期关注:

比年龄更可怕的“美丽杀手” 内分泌失调

本刊编辑部

专家论病

18 留住青春与美丽 走近内分泌失调

陆 灏

21 八个调节内分泌的方法 让女人越活越年轻

陈海冰

23 如何调节内分泌 食物加茶饮来助阵

张 兰

25 内分泌失调的中医调理

李晓燕

26 精神异常 别忘检查内分泌功能

王建华

29 六个坏习惯让女人内分泌失调

黄 勤

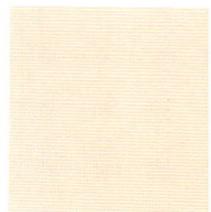
日常保健

31 瑜伽对内分泌调节的功效

穆俊平

33 五个动作 调节女性内分泌

梁慧芝



特别报道

- 32 莫将保健品当药吃
- 34 世界防治肥胖日 内分泌医生解读瘦身误区
- 36 运动 营养与健康

健康理念

- 7 调理五脏的最佳时间
- 13 夏季防暑全攻略
- 38 厕所里的卫生 您注意到了吗
- 40 孩子身高的奥秘 你了解多少
- 42 隐形眼镜里的爱眼小知识
- 44 婴幼儿奶粉标签 你能看懂吗
- 46 正确补充维生素 C

防病治病

- 11 步行多的人 不易患糖尿病
- 30 小儿内分泌疾病 如何诊断和治疗
- 43 解读老年瘙痒症
- 49 致准新人们的一封信
- 52 察大便 婴幼儿健康的一面镜子

饮食保健

- 47 食具对健康的影响
- 48 揭晓四个有关吃蔬菜的误区

祖国医药

- 50 关于刮痧

艾滋病健康教育

- 59 艾滋病病毒携带者也可以很阳光

控烟健康教育

- 54 戒烟吧 为了更好的自己

健康素养科普专栏

- 56 中国公民健康素养(66条)
解读(一)

运动健身

- 58 骨折后一味静养不可取
动起来康复锻炼很重要

健康教育连环画

- 60 西游健康新传之防治肝炎(上篇)

健康百问

- 64 抗酸药 晚上服效果更好

互动平台

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

王炳彦

曲 伸

欧阳军

玲 珑

夕夕宝

吕 斌

刘绍宗

魏 欣

刘 文

马 娟

冀俊虎

唐小平

陈永丽

曲 博

杨 柳

伊可新

祁 珍

蔡晓刚

鲁娜娜

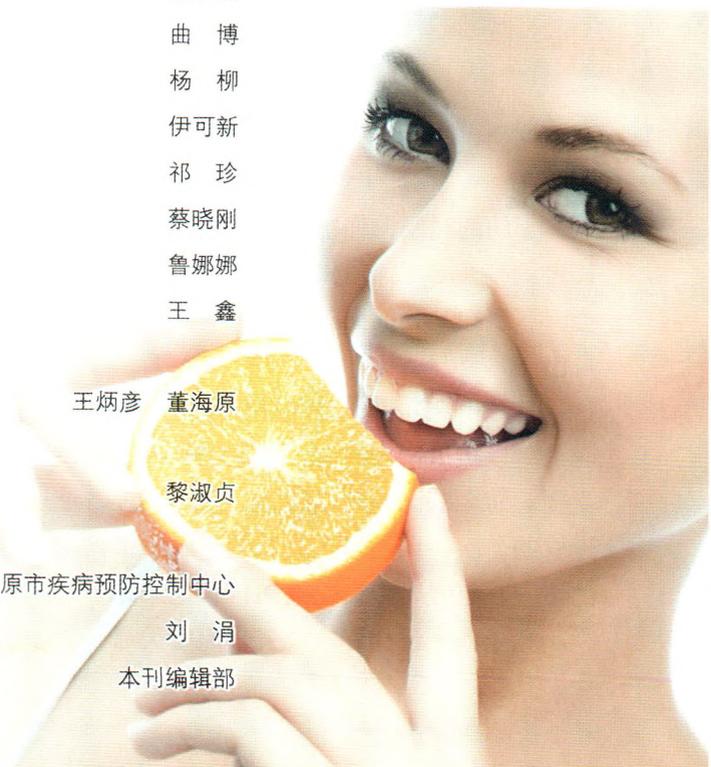
王 鑫

王炳彦 董海原

黎淑贞

刘 涓

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药浓度测定，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血脂、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 邮发代号：22-244 定价：6.50元
CN 14-1211/R