

“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



Q K 1 7 2 4 4 8 3

健康向导

Health Guide

健康讲坛:

心理要健康

一生喜气扬 (十二)

健康教育进万家:

有关鸡蛋营养的八个问题

老年人膳食指南 (2016)

本刊特稿:

食管癌夜话

进入更年期的您 请听我说

本期关注:

缺血性心脏病是否与冠心病等同



ISSN 1006-9038



9 771006 903176

08

万方数据

定价: 6.50元 邮发代号: 22-244

2017年 4 期

Vol. 23 No. 4

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2017年8月第23卷第4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

魏国峰

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 健康不是一个人的事情 | 周颖 |
| 健康讲坛 | 4 心理要健康 一生喜气扬(十二) | 黄立坤 |
| 健康教育进万家 | 8 有关鸡蛋营养的八个问题 | 范志红 |
| | 10 老年人膳食指南(2016) | 何丽 |
| 本刊特稿 | 12 食管癌“夜话” | 邓勇志 |
| | 16 进入更年期的您 请听我说 | 李艳 |
| 月缺月圆话月经 | 18 原来是产后出血惹的祸 | 郭述真 |
| 本期关注: | | |
| | 缺血性心脏病是否与冠心病等同 | 本刊编辑部 |
| 专家论病 | 20 血管堵有很多征兆 | 罗彤 |
| | 22 素食能预防冠心病 这可不一定 | 张巨艳 |
| | 23 冠心病支架仅是治疗的开始 | 马登峰 |
| | 远远不是全部 | |
| | 24 心脏最讨厌的习惯 | 闫志琳 |
| | 26 女性心脏病的七大危险因素, | 吴振华 |
| | 你离它们有多远 | |
| | 28 打好“不稳定性心绞痛”这场持久战 | 张俊亭 |
| | 29 中医如何认识心血管病 | 刘化芊 |



特别报道

- 34 睡眠十问 王 磊
- 36 你真的了解疝吗 张晓栋
- 38 此“痴呆”非彼痴呆 王明宇
带您认识慢性硬膜下血肿

日常保健

- 30 心脏病的常识 本刊综合
- 32 心脏病发作 六个特殊症状要小心 张 强
- 39 中年须防心脏病 毛周林

健康理念

- 25 心脑血管疾病的头号杀手 冀俊虎
- 40 食品包装纸盒安全系数知多少 王贞虎
- 42 合理膳食 远离肥胖 刘国升
- 44 夏的初始 如何养生至关重要 黎淑贞

防治治病

- 46 解读致癌物黄曲霉素 王荣华
- 48 “热病”袭击 做好“三防” 吕 斌

饮食保健

- 37 怎样才算膳食平衡 玲 珑

祖国医药

- 53 中药也有“三分毒” 李 梅

艾滋病健康教育

- 54 柏林奇迹 最幸运的艾滋病患者 健康之家

控烟健康教育

- 50 控烟难 到底难在哪里 谭 萍

健康素养科普专栏

- 56 中国公民健康素养（66条） 王炳炎 董海原
解读（二）

运动健身

- 59 膝关节运动损伤的康复治疗 魏国峰

健康教育连环画

- 60 西游记健康新传之防治肝炎（下篇） 王 伟
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 突发心脏病事件究竟应该怎么办呢 本刊编辑部

互动平台

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件





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、最新多功能彩超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 邮发代号：22-244 定价：6.50元
CN 14-1211/R