

“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 (十三)

健康教育进万家:

“轻食”中的安全风险

你需要知道

吃动两平衡 健康一辈子

本刊特稿:

身材矮小 等到青春期才去检查合适吗

卵巢保养可行吗

本期关注:

老龄化与健康

——远离退行性疾病 拥抱健康生活



ISSN 1006-9038



万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2017年 **5** 期

Vol. 23 No. 5

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2017年10月第23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

张小曼

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 一百岁感言

杨 绛

健康讲坛

4 心理要健康 一生喜气扬 (十三)

黄立坤

健康教育进万家

8 “轻食”中的安全风险 你需要知道

范志红

12 吃动两平衡 健康一辈子

何 丽

本刊特稿

16 身材矮小 等到青春时才去检查合适吗

郝光霞

20 卵巢保养可行吗

李 艳

月缺月圆话月经

15 她患的是月经病吗

郭述真

本期关注:

老龄化与健康——

本刊编辑部

远离退行性疾病 拥抱健康生活

专家论病

23 老人腰痛要警惕 小心骨质疏松性骨折

刘 强

25 哪些人最易患上老年痴呆

张守宇

28 关注“空巢”老人 拥抱心理健康

宋旭红

30 白内障的两大“元凶”

王志强

32 早发现 早干预 突发性耳聋早康复

王建明

34 脑卒中健康教育指导

张 玉

36 前列腺增生那些事儿

魏雪峰



特别报道

- 38 巧“夫”能为无“米”之炊
——显微外科圆了无精症患者的生育梦
- 42 牙齿“杀神经”治疗后一定要做冠修复吗
- 47 合适的 才是最好的
——眼药水购买使用小贴士

王璟琦

孙小丹

龚元元

日常保健

- 11 学会看标签 少糖多健康
- 39 雌激素有哪些作用

玲 珑

苏 梅

健康理念

- 59 老年人助眠的八个黄金法则

寇林元

防治治病

- 21 肺结核如何就诊治疗
- 29 心肌梗死自救常备两种药

陈永丽

冀俊虎

饮食保健

- 40 慢性肾脏病饮食营养管理
- 44 食物中的抗癌元素
- 49 高盐饮食带来的健康隐患

焦 楠

杨民连

魏国峰

祖国医药

- 48 穴位按摩防近视

董文君 殷 萱 姚 斐

艾滋病健康教育

- 50 艾滋病最新资讯

本刊综合

控烟健康教育

- 52 戒烟 你准备好了吗

王 鑫

健康素养科普专栏

- 56 中国公民健康素养(66条)
知识读本(三)

王炳彦 董海原

心理健康

- 51 老年人常见的心理问题有哪些

荣 曼

健康教育连环画

- 60 西游健康新传之防治结核病(上篇)

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 老年人便秘饮食注意事项

张 林

互动平台

- 64 《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

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