

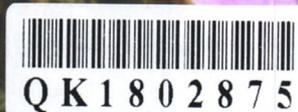
“健康中国行——2013年度合理用药主题宣传教育活动”优秀媒体

ISSN 1006-9038

CN 14-1211/R

健康向导

Health Guide



QK1802875

健康讲坛:

心理要健康

一生喜气扬 (十四)

健康教育进万家:

你还在扔蛋黄吗

全民健康生活方式

“三减三健”行动

本刊特稿:

为了每一个家庭的幸福

加强出生缺陷预防

科学孕育 规律产检

本期关注:

关爱老年人 健康生活每一天



ISSN 1006-9038



9 771006 903176

万方数据

定价: 6.50元 邮发代号: 22-244

2017年 6期

Vol. 23 No. 6

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2017年12月第23卷第6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

凌建春

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

jksdnew@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 爱自己 就关注健康吧 | 本刊编辑部 |
| 健康讲坛 | 4 心理要健康 一生喜气扬(十四) | 黄立坤 |
| 健康教育进万家 | 9 你还在扔蛋黄吗 | 范志红 |
| | 11 全民健康生活方式“三减三健”行动 | 中国疾病预防控制中心 |
| 本刊特稿 | 14 为了每一个家庭的幸福 加强出生缺陷预防 | 王永红 |
| | 17 科学孕育 规律产检 | 杨海澜 |
| 月缺月圆话月经 | 19 月经是女性的好朋友 | 郭述真 |
| 本期关注: | | 本刊编辑部 |
| | 关爱老年人 健康生活每一天 | |
| 专家论病 | 21 老人过冬 防好六种“老年冬季病” | 黄炳竹 |
| | 24 老年人膳食指南(2016) | 中国疾病预防控制中心 |
| | 26 猝死型冠心病的防治 | 刘国华 |
| | 28 颈椎病的防与治 | 韩树峰 |
| | 31 老年人应注意低眼压性青光眼 | 王晓刚 |
| | 33 失联9天原是突发脑出血 | 何雪华 郝黎 靳婷 |
| | 36 老人情绪低落不要急着“转移注意力” | 司世雷 |



日常保健

- 16 老人防跌倒的 10 个窍门
- 38 抽筋的日常急救和家庭护理
- 40 老年人放慢节奏利养生
- 43 要想长寿 先得“肠寿”
- 55 脾脏排毒小知识

陈永丽
张贺章
陈日益
凌建春
魏国锋

特别报道

- 44 家有“黄孩”怎么办
——新生儿黄疸解析
- 46 节假日吃出来的“Boss 病”
——急性胰腺炎
- 48 “明亮的双眸”
——认识“干眼症”开启健康之旅

王亚娟
张宇航

防病治病

- 49 缓解老人腰腿痛的保健方法
- 50 预防老年痴呆的生活建议

樊晓蓉
葛玲芳
金生

饮食保健

- 47 天冷饮食宜“五高”
- 52 蔬菜颜色不同做法也不同
- 54 红萝卜的十大保健功能

赵燕
冀俊虎
荣曼
周军

健康理念

- 59 为什么要亲近绿色

王炳彦 董海原

健康素养科普专栏

- 56 中国公民健康素养（66 条）
知识读本（四）

健康教育连环画

- 60 西游记健康新传之防结核病（下篇）
山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心

运动健身

- 53 老年颈椎病的简单运动方法

寇林元

健康面问

- 64 老年人应注意预防低血糖

刘梅

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