

“健康中国行——2013年度合理用药主题宣传教育活动”优秀媒体



QK1819097

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 (十六)

健康教育进万家:

冠状动脉支架的恩怨情仇

咳嗽频繁反复 该如何应对

本刊特稿:

睡眠呼吸暂停低通气综合征  
的危害与防治

本期关注:

爱护眼睛 让生命的阳光更精彩

ISSN 1006-9038



9 771006 903183

万方数据

2018年 **2** 期

Vol. 24 No. 2

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

2018年4月第24卷第2期



## 目次

### 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

山西省太原市广收分局  
010029 信箱(030001)

### 杂志社电话

(0351) 4155095 4155062

### 电子邮箱

jkxdnew@163.com

### 网址

<http://www.syxqk.com>  
<http://www.syxqk.cn>  
<http://www.syxqk.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

### 卷首语

1 健康就是最大的财富

本刊编辑部

### 健康讲坛

4 心理要健康 一生喜气扬(十六)

黄立坤

### 健康教育进万家

8 冠状动脉支架的恩怨情仇

邓勇志

10 咳嗽频繁反复 该如何应对

王建明

### 本刊特稿

12 睡眠呼吸暂停低通气综合征的

危害与防治

白学礼 成孟瑜

### 本期关注:

### 爱护眼睛 让生命的阳光更精彩

本刊编辑部

### 专家论病

15 滥用眼药水的危害

袁一飞

18 科学护眼防“老花”

熊瑛

20 了解“障”疾 重见光明

——浅析白内障

李雁杰

22 千万别把激光笔给孩子当玩具

陈慧瑾

24 色盲知多少

李赛暄

26 别让“缺血性视神经病变”

蒙上你的双眼

吴子旭 王炳彦

28 “夜盲”不可小觑 认识视网膜色素变性

董京艳

30 当代近视手术的“满汉全席”

张莉

32 青光眼 不得不防的“视力小偷”

吕传彬

34 近视如何防治

郭立斌

36 “触屏儿童”须注意眼睛健康

李艳鸣





**日常保健**

37 眼睛发红是何因

吕若琦

38 护眼大作战

王贞虎

47 宝宝眼睛保护很重要

荣曼

**医疗咨询**

31 眼睛健康与否可以预测你是否会记忆力下降

章桓恒

43 父亲生育晚 孩子近视多

王宇恒

**防病治病**

27 什么情况下眼睛最容易疲劳

凌建春

46 用药须防药伤眼

雁群

48 眼皮跳是一种健康预警

严君

55 认识雾霾所引发的眼病

张小曼

**特别报道**

40 警惕足跟痛的伤害

韩永亮

42 关于高尿酸的那些事儿

行延霞

44 颈动脉长了斑块怎么办

杨科敏

**健康理念**

21 早睡的人更显聪明

陈永丽

29 关于酱油选购的“冷知识”

黄菲

39 盐吃多会引发高血压

吴邦元

51 尿中有气泡别大意

路军

53 蜂蜜有多种 保健各不同

郭旭光

**饮食保健**

11 面包怎样保存才能保持口感

苏晓虹

17 水果煮熟后营养会流失吗

冀俊虎

52 饮食知节制 远离痛风苦

陈誉空

**祖国医药**

49 中药入菜 绝对没有问题吗

俞益萍

50 抵御失眠 中医能做什么

李胜利

**控烟健康教育**

54 戒烟 不找借口

曲博

**健康素养科普专栏**

56 中国公民健康素养(66条)解读(六)

王炳彦 董海原

**健康教育连环画**

60 西游健康新传之防治食源性疾病(二)

山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心

**心理健康**

23 刷微信2小时 孤独感翻倍

拓扑花

**健康百问**

64 服胶囊药物如何用水

蒋肖男

**互动平台**

64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

本刊编辑部

万方数据







# 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。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，并先后成为山西医科大学第二医院、山西医科大学第一医院、山西省人民医院的医疗联合体单位。是省市医保、市区新农合定点医院。

我院是全省民营医院中唯一一所集医疗、预防、教学、健康教育、康复指导于一体的肾病专科医院，主要从事各种常见肾病、疑难肾病的中西医结合诊断和治疗，以血液净化、肾移植术后用药及药物浓度监测为服务特色。2017年下半年我院还与两家医联体单位进行了科室间的合作：一是与山西医科大学第二医院以王东为首的骨科团队合作开展了骨科诊疗项目，二是与山西省人民医院以高润芳为首的乳腺科团队开展了乳腺科诊疗项目。

我院总投资两亿三千万元人民币，占地面积为10 000 m<sup>2</sup>，拥有目前为止华北单体最大的血液透析中心（108个透析单元，占地2 400 m<sup>2</sup>），编制病床位100张，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、最新全功能彩色多普勒超声GEC100彩色多普勒超声仪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疗、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