

“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

ISSN 1006-9038



9 771006 903190

定价：6.50元 邮发代号：22-244

2019年 4 期

Vol. 25 No. 4

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2019年8月第25卷第4期

主管

山西省卫生健康委员会

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

荣曼

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。



目次

卷首语

1 健康 成功和财富 佚名

本刊特稿

4 辟谣 关于支架的 20 个误区 张俊亭

8 勿以“疝”小而不为 薛振峰

10 突然肢体无力 言语不清
千万别忽视“脑梗”前的这些警报 黄柳桓

13 眼睛闹“旱灾” 原来是它在“搞鬼” 马鹏飞

本期关注：

防控近视刻不容缓 科学呵护心灵之窗 本刊编辑部

专家论病

16 坦然接受孩子戴眼镜的事实 刘静

18 请家长注意这些配镜误区 庞东渤 刘欣然

20 近视了究竟要不要配眼镜 贾丁

22 近视防控 从娃娃抓起 陈跃红

24 近视 没有神医亦没有神药 吕天斌 祝磊

26 视力康复骗局
你的视力是如何“被提高”的 罗荃

28 保护视力 光明未来 杨晓伟

30 减负双眼 科学用眼 健康护眼 李博

32 用眼卫生须讲究 儿童近视早防控 成芳

合理用药

36 睡眠障碍 可能是药物不良反应所致 黄莹洁



日常保健	25 宝宝视力发育有效促进方法 45 护眼九忠告 49 千万不要陷入睡眠的误区	张小曼 李培军
专家来了	40 秋冬季节 需防脑卒中	刘毅
口腔健康	44 牙齿健康“8020”	杜晓红
防病治病	47 “胃”你好 “肠”健康 54 清洗鼻腔能预防感冒 55 常仰头也需提防颈椎疾病	梁艳茹 宋爱华 刘巧平 宋科冉
饮食保健	39 牛油果营养丰富 这样吃才有益健康 46 肿瘤细胞会饿死吗 59 坐月子期间吃喝有讲究	左小霞 王媛 李春萍
心理健康	37 您了解您的孩子么 ——让我们一起聆听孩子内心的声音!	卢和丽
健康理念	34 儿童青少年近视防控健康教育核心信息	国家卫生健康委员会
祖国医药	48 冬病夏治三伏贴 哪几类人不能用	陈燕清
结核病健康教育	50 肺结核患者吸烟 危害超乎你想象	本刊编辑部
控烟健康教育	51 吸进肺里的烟 “清肺食物”帮不了你 52 华丽烟包的背后 你了解多少	张之瀛 王鑫
健康素养科普专栏	56 中国公民健康素养(66条) 解读(十四)	王炳彦 董海原
健康教育连环画	60 西游健康新传之防治碘缺乏病(下) 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 流感疫苗去年接种过 今年还要再接种吗	周医生
互动平台	64 《健康向导》诚征大众健康类稿件	本刊编辑部



山西省人体器官获取与分配管理服务中心

山西省人体器官获取与分配管理服务中心于2018年8月28日正式挂牌成立。经原山西省卫生和计划生育委员会〈晋卫医发〔2018〕52号〉文件批准为山西省唯一合法的人体器官获取组织，简称为“山西省OPO”。由山西省卫生健康委员会负责监督管理，该中心为非盈利性独立法人机构。

山西省OPO依据国家《人体器官移植条例》和《人体捐献器官获取与分配管理规定（试行）》，依法依规在全省范围内开展公民逝世后器官捐献、获取及分配的相关工作，包括人体器官捐献政策宣传；潜在捐献者医学评估；与捐献人或其近亲属签订人体器官捐献知情同意书等法规性文件；负责获取、修复、保存、运送捐献器官，并按照中国人体器官分配与共享计算机系统（COTRS）分配结果执行分配，实现公开、公平、公正的器官分配原则。

下设：医学部，人体器官捐献协调员管理部，财务部，后勤保障部。



地址：山西省太原市学府街128号兰亭银座10层
电话：15035167120 面积：1000平方米

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