

“健康中国行——2013年度合理用药主题宣传教育活动”优秀媒体



QK1951229

ISSN 1006-9038

CN 14-1211/R

# 健康向导

Health

健康教育进万家：

健康教育与女性骨健康

——关注骨骼健康从婴幼儿开始并贯穿一生（一）

莫等闲 呵护好宝宝的双眼

本刊特稿：

“小眼镜”的防与治

聊聊高筋面粉与低筋面粉的区别

手术同意书等于不平等条约吗

本期关注：

谨防人类死亡病因头号杀手——心脑血管疾病

ISSN 1006-9038



9 771006 903190

万方数据

定价：6.50元 邮发代号：22-244

2013年 5期

Vol. 25 No. 5

中医药知识宣传普及项目

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2019年10月第25卷第5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

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 健康是一种责任

本刊编辑部

### 健康教育进万家

4 健康教育与女性骨健康

——关注骨骼健康从婴幼儿开始并贯穿一生(一) 张红

7 莫等闲 呵护好宝宝的双眼

贾丁

9 “小眼镜”的防与治

张莉

11 聊聊高筋面粉与低筋面粉的区别

刘泽民

12 手术同意书等于不平等条约吗

刘晓东 王明宇

### 本刊特稿

### 本期关注:

谨防人类死亡病因头号杀手

心脑血管疾病

本刊编辑部

### 专家论病

14 脑出血 磁共振成像看到了你的一生

武宜

17 脑卒中有前兆 出现需警惕

杨艳梅

19 心肌梗死有六站旅程和五站预防

杨卫东

21 如何发现和预防血管堵塞

刘光

23 血栓来临前 身体会用这些症状来提醒你

王星

25 脑卒中十大认识误区 你知道吗

葛颂

27 心血管疾病有哪些危险因素

姜红峰

29 带你了解急性心肌梗死

陈海燕

32 做好这几点 让心脑血管一辈子健健康康

李西山

34 心血管疾病认识的六大致命误区

孙建平

36 阿司匹林对心脑血管疾病预防有用吗

吴力

37 高血脂症危害心脑血管健康

吴金柱

38 吃太咸容易得脑卒中

屈亚辉



日常保健	16 心脑血管病患者随便停药后果严重	郭艺芳
	28 防心脑血管疾病多吃洋葱	王普瑜
	55 十个细节保养血管	赵东奇
医疗资讯	39 茶多酚与心脑血管病防治	蔡东联
防病治病	40 “血稠”真的存在吗	冷 军
	41 阿司匹林 硝酸甘油 速效救心丸急救时该用哪种	韩 林
	51 老年人夜尿多切不可疏忽大意	宋 军
	53 心血管疾病的早期征兆	王睿铸
特别报道	42 早期肾脏疾病的信号有哪些	李 慧
	44 家有“鼻涕虫”如何“辨涕”治病	王艳杰
	46 吃胃药 把握好时间了吗	朱永梅 张 芳 李 欣
	48 简说高血压新视角 ——论继发性高血压	郭建霞
	50 你需要了解的腹膜透析小知识(一)	行延霞
	52 骨不连怎么办	宋润来
健康理念	43 不同的人吃什么油最好	鲁 洋
	56 越忙越胖 上班族小心“过劳肥”	刘国昇
饮食保健	35 有些食物不宜吃鲜	彭永强
	47 喝牛奶的几个小知识	李东升
	49 这些蔬菜对心脑血管疾病有保护作用	王 裕
	57 最佳护血管食物	曲 博
祖国医药	54 美容中医学之抗衰老	冯婵茹
健康素养科普专栏	58 中国公民健康素养(66条)解读(十五)	王炳彦 董海原
健康教育连环画	60 西游健康新传之防治痛风(上)	
	山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心	
运动健康	45 为你提神解乏的七个养生小动作	刘小兵
健康百问	64 洗蔬菜长时间浸泡不一定能去除农药	陆明德
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