

“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

## 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（二）

儿童应如何合理使用退热药

## 本刊特稿：

体检查出脂肪肝该咋办

宫颈癌离我们有多远

## 本期关注：

科学健身 预防运动性损伤

ISSN 1006-9038



9 771006 903190

定价：6.50元 邮发代号：22-244

2019年 **6** 期

Vol. 25 No. 6

中医药知识宣传普及项目

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2019年12月第25卷第6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

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

jkxnews@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 最好的医生是自己 曾益新

### 健康教育进万家

4 健康教育与女性骨健康 张红  
——关注骨骼健康从婴幼儿开始并贯穿一生(二)

8 儿童应如何合理使用退热药 杨书程

### 本刊特稿

11 体检查出脂肪肝该咋办 原丽莉

14 宫颈癌离我们有多远 孙立新

### 本期关注:

科学健身 预防运动性损伤 本刊编辑部

### 专家论病

17 科学健身 18 法 科学锻炼你我他 体育总局科研所

21 骨质疏松症人群的运动建议 邱俊强

26 发生了骨质疏松骨折 手术后还需注意什么 韩树峰

27 “葛优瘫”摊上了大事  
躺着不动竟然会得肺栓塞 朱莹

28 总爱受伤的手腕——Smith骨折 卢向东 杨宪增

30 孕期也可以进行适度运动 窦攀

32 受伤部位如何快速消肿 黄涛

33 何谓中等强度和高强度的身体活动 本刊编辑部

34 骨折后一定要等三个月后才锻炼吗 刘江

35 月经期能否进行健身锻炼 孙燕

36 跑步膝的成因及对策 王睿铸



<b>特别报道</b>	38 干细胞美容真假知多少	傅松涛
	44 你需要了解的腹膜透析小知识(二)	行延霞
<b>日常保健</b>	41 鱼刺卡喉别吞饭喝醋	
	否则分分钟可能威胁生命	黄佳
<b>防病治病</b>	46 如何“搞定”荨麻疹	刘宏业
	47 一分钟自测 你是不是潜在的骨质疏松患者	龚敏珠
	48 五个时常被做错的急救知识	刘元税
	50 预防接种 儿童的保护伞	邢榕
<b>健康理念</b>	58 孩子喂养中的三大误区和七大建议	郭涓
<b>饮食保健</b>	52 教你看懂食品标签	本刊综合
<b>祖国医药</b>	54 经常搓一搓身体这五个地方	
	少病又增寿	山西省中医院
<b>科学健身健康教育</b>	42 科学健身十条核心信息	本刊综合
<b>老年健康教育</b>	43 老年失能预防核心信息	国家卫生健康委
<b>控烟健康教育</b>	55 国务院发话 领导干部们 该戒烟了	健康山西
<b>艾滋病健康教育</b>	51 一种癌症药物或成治愈艾滋病的关键	参考消息网
<b>健康素养科普专栏</b>	56 中国公民健康素养(66条)解读(十六)	
		王炳彦 董海原
<b>健康教育连环画</b>	60 西游健康新传之防治痛风(下)	
	山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心	
<b>健康百问</b>	64 三招教你辨别小儿肺炎和感冒	罗艳萍
<b>互动平台</b>	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**