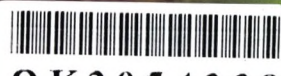


“健康中国行——2013年度合理用药主题宣传教育活动” 优秀媒体

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康向导



Q K 2 0 5 4 2 3 8

Health Guide

本刊特稿:

你的月经血去哪里了

服用高血压药物可以随意停吗

饥肠辘辘 来自消化道的呼唤

专家来了:

骨科医生眼里的瑜伽和瑜伽病

本期关注:

关注老年人群的健康需求

积极推进健康老龄化行动

ISSN 1006-9038



9 771006 903206

0 8 >

万方数据

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2020年 **4** 期

Vol.26 No.4

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2020年8月第26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

社长兼总编

董海原

责任编辑

寇林元

编辑出版

《山西医药杂志》社有限责任公司

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) 4155062 4155095

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



目次

卷首语

1 人生很难 心态放宽

兰渡

本刊特稿

4 你的月经血去哪里了

李燕

6 服用高血压药物可以随意停药吗

段丽琴

7 饥肠辘辘 来自消化道的呼唤

赵蕊

本期关注:

关注老年人群的健康需求

积极推进健康老龄化行动

本刊编辑部

专家论病

10 关注老年眼底出血

王延群

12 特发性肺纤维化——“沙和尚”的蜂窝肺

钱力

14 几种常见慢性病的运动处方

王荣华

16 老年性白内障治疗的七大误区

周宏健

19 老年患者的手术麻醉风险控制

毛仁玲

20 老年人为何总是觉得膝盖疼

李强

21 “老寒腿”到底是什么病

秦迎泽

22 如何预防老年抑郁的发生

潘苗

27 老年痴呆前兆是什么

吕志勤

特别报道

24 常见呼吸系统疾病及预防

本刊综合

专家来了

46 骨科医生眼里的瑜伽和瑜伽病

王睿铸

饮食保健

44 谈糖不要色变 合理使用即可

齐阳 蔡东联

48 被忽视的高嘌呤食物和被错认为低嘌呤的食物

高文莉

50 胡萝卜 科学食用保健康

刘国信



日常保健

- 8 推荐给中老年朋友的生活方式
- 26 糖尿病肾病饮食治疗
- 28 切不可凭感觉用药
- 29 生活中预防腰椎间盘突出方法
- 30 体检必查尿常规
- 32 老年膳食六建议
- 33 膳食纤维有什么作用
- 39 老年人养生的四个“黄金时间”

防病治病

- 23 爬楼梯锻炼要当心关节损伤
- 34 颈椎病防治中比较关键又经常忽略的几个问题
- 35 脚上出现这几种异常说明血糖已超标
- 36 “偷走”寿命的五个习惯 你占了几个
- 38 三个中医食疗方帮你赶走湿气
- 40 那些不健康的饮食习惯
- 41 疾病和基因 饮食 生活习惯 运动的关系
- 42 定期维护 让您的种植牙更健康
- 43 宫颈癌的预防与筛查

健康理念

- 37 智能手机正在影响我们的睡眠
- 53 关于牙膏的八个真相

控烟健康教育

- 54 如何掐灭青少年手中的烟头

祖国医药

- 49 宅在家中中学治病——足跟皲裂

心理健康

- 56 关注心理问题 预防孤独焦虑

健康教育连环画

- 58 西游健康新传之除四害（下）

运动健身

- 62 上班族几分钟里如何巧做健身运动
- 63 白领一族办公室简操可缓解疲劳

健康百问

- 64 受风后能不能随便拔火罐

互动平台

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

荣曼

于为民

孙书静

凌建春

王彦平

欧阳军

闫雅更

玲珑

高峰

武俊英

刘妍妍

张珍珍

高苗苗

曲博

小徐道

王珏

渠艳芳

郭芳

陈永丽

杨宝光 章正

谭杰 谭梓辰 张雪梅

寇林元

山西省健康教育中心

山西省爱国卫生运动委员会办公室

太原市疾病预防控制中心

温建民

静宜

王会娟

本刊编辑部



山西省人体器官获取与分配服务中心

山西省人体器官获取与分配服务中心于2018年8月28日正式挂牌成立。经山西省卫生健康委员会批准为非营利性独立法人医疗机构，是山西省唯一合法的人体器官获取组织，简称为“OPO”，该中心由山西省卫生健康委员会负责监督管理，并在山西省红十字会的大力支持下，山西率先在全国成立了省级人体器官获取组织即OPO组织，并建立了统一管理、统一协调、统一获取、统一分配、统一救助的良好局面，开创全国先河，为及时挽救更多器官衰竭患者的生命提供了服务和保障。

山西省OPO根据国家《人体器官移植条例》和《人体捐献器官获取与分配管理规定》，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律性文件；负责维护、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，宣传部。

山西省人体器官捐献与移植工作委员会会议

山西省人体器官捐献与移植工作委员会会议

山西省人体器官获取与分配管理服务中心

器官捐献主题活动启动仪式

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