

“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

本刊特稿:

宝宝总流口水是病吗

儿童发热的药物治疗

平衡膳食多喝水

脑卒中不可怕 及时就医最要紧

合理运动能降压

健康教育进万家:

围绝经期妇女的烦恼

科学合理的激素治疗

带给您不一样的生活

——写给绝经后的女性朋友

本期关注:

关注肾脏健康 科学认识肾脏疾病

ISSN 1006-9038



9 771006 903206

定价: 6.50 元 邮发代号: 22-244

2020年 **5** 期

Vol. 26 No. 5

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2020年10月第26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

社长兼总编

董海原

责任编辑

张小曼

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.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 幸福就在此刻 铁凝

健康教育进万家

4 围绝经期妇女的烦恼 平毅

6 科学合理的激素治疗 带给您不一样的生活 李艳
——写给绝经后的女性朋友

本刊特稿

8 宝宝总流口水是病吗 孙莉

10 儿童发热的药物治疗 白海静

12 平衡膳食多喝水 赵蕊

14 脑卒中不可怕 及时就医最要紧 王新星 王向阳

16 合理运动能降压 任延平

本期关注：

关注肾脏健康 科学认识肾脏疾病 本刊编辑部

专家论病

19 了解肾脏疾病 重视肾脏健康 李宁

21 肾囊肿与多囊肾的区别 吴宪鸣

22 慢性肾脏病患者 这样“吃”才正确 付平

24 认识多囊肾 方敬爱 刘宇翔

26 人人参与预防 巧避“花钱最多的疾病” 侯凡凡

28 保护肾脏 保护生殖功能 宋海霞

30 什么是血液透析和腹膜透析 周兵

31 肾结石是怎么产生的 刘存东

32 慢性肾脏病预防的五大措施 李青

33 得了肾病综合征 竟然是脚气惹的祸 温雯 李月红

34 肾病患者得了矮小症 早期可治愈 李敏

35 糖尿病肾病分几期 能治愈吗 刘璠娜



特别报道	36 红血栓 白血栓 哪种血栓更危险	谭恋恋
	38 2020 年全国高血压日主题 ——18 岁以上知晓血压	国家卫生健康委员会
	48 不踢足球遇到的“足球踝”	王睿铸
日常保健	39 慢性肾炎应该如何预防	万 辛
	46 掌握人体平衡规律 争做老年“不倒翁”	刘 博
防病治病	40 聚餐这样做 一起远离幽门螺杆菌	张素香
	41 癌症离年轻人很远吗	梁艳茹
	42 如何体检排除癌症	刘霞霞
	44 防癌 从小处做起	雷文婧
	50 老年白内障的常见十问	张 钦
健康理念	11 家长常犯的四个错误 影响宝宝睡眠	陈永丽
	13 科学鉴别糖类型 远离添加糖	寇林元
	52 所有肝炎都有传染性吗——走出肝炎认识的误区	孙利红
饮食保健	9 健康吃虾 学学这五步	魏国峰
	47 减油宣传核心信息	国家卫生健康委疾控局
	49 柚子皮的五个妙用	张 妍
祖国医药	55 防秋燥 润肺护肾两手抓	赵文景 申子龙
艾滋病健康教育	56 艾滋病功能性治愈离我们还有多远	中国疾病预防控制中心
控烟健康教育	57 戒烟技巧之从容应对复吸	中国疾病预防控制中心
健康教育连环画	58 西游健康新传之防治慢阻肺（上）	山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心
心理健康	62 如何用既聪明又健康的方式管教孩子	联合国儿童基金会
健康百问	64 老年人听力下降怎么办	王伟星
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。



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