

“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

党为人民谋健康的 100 年：  
解读健康中国之大健康观

本期关注：

高血压

本刊特稿：

全面防控高血压降低心血管事件  
如何维护肠道微生态平衡

特别报道：

脊柱病变与内脏相关性疾病  
中老年人如何保护好膝关节

ISSN 1006-9038



9 771006 903213

定价：10.00 元 邮发代号：22-244

2021年 **3** 期

Vol. 27 No. 3

中医药知识宣传普及项目

万方数据

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2021年6月第27卷第3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

杨俊玲

## 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) 7596151

## 电子邮箱

jkxdnew@163.com

## 网址

http://www.sxyxqk.com

## 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

10.00 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

### 党为人民谋健康的 100 年

#### 卷首语

- |                |     |
|----------------|-----|
| 4 解读健康中国之大健康观  |     |
| 1 最好的医生是自己     | 杨俊玲 |
| 7 中高学期考生饮食注意事项 | 范志红 |
| 8 如何维护肠道微生态平衡  | 张小学 |
| 10 会吃才会健康      | 赵海峰 |
| 13 癫痫的家庭护理     | 郝卫成 |
| 14 热盛者可用安宫牛黄丸  | 郝志红 |

#### 本期关注

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| • 高血压 •                   |       |
| 15 编者按: 倡导健康生活<br>远离高血压危害 | 本刊编辑部 |
| 6 全面防控高血压 降低心血管事件         | 任洁    |
| 16 继发性高血压的筛查              | 杨丽峰   |
| 18 高血压的认知误区和真相            | 魏晓霞   |
| 20 高血压患者需做哪些检查            | 杨志星   |
| 22 重视血压的家庭自我管理            | 徐丽英   |
| 24 高血压患者的膳食指南             | 李虹    |
| 26 动态血压监测有压防治             | 赵计兰   |
| 28 重视 H 型高血压              | 王瑞英   |
| 30 警惕体位性低血压               | 屈艳玲   |
| 32 关注老年人群高血压              | 郭志康   |



**特别报道**

- 34 “白大衣高血压”也需要干预
- 35 戒烟可有效控制血压
- 36 低头族警惕颈源性高血压
- 38 警惕睡眠呼吸暂停综合征诱发高血压
- 40 引起儿童继发性高血压的原因有哪些
- 41 高血压治疗中应注意血压波动
- 53 高血压与钠盐的故事
- 42 脊柱病变与内脏相关性疾病
- 46 要重视青少年脊柱侧弯
- 48 中老年人如何保护好膝关节

**日常保健**

- 39 孩子热性惊厥家长该怎么办

**防病治病**

- 23 高龄女性备孕需做好孕前准备
- 52 认识骨水泥
- 55 了解新冠疫苗安全有序接种
- 59 健康生活方式 降低癌症风险

**膳食营养**

- 37 健康美食话红薯

**健康理念**

- 45 理性认识儿童膳食补充剂

**中医文化**

- 54 一颗桑葚七味药
- 57 失眠证型不同 饮食调理有异

**心理健康**

- 50 心理健康可远离癌症
- 56 消除恐癌心理 增强治疗信心

**健康教育**

- 58 假装“无害”的电子烟是怎样伤害身体的

**看图识病**

- 60 看图识别脑梗死（上）

**健康百问**

- 64 老年女性乳腺癌应该如何治疗

**互动平台**

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

张晓琴

韩彦

王尊状

胡和平

李青

张亚忠

苏敬

郑红梅

李艳红

范李洪

王荃

本刊综合

苏钟毅

本刊综合

郑莹

王霞

蒋卓勤

山西省中医院宣传部

赵男

王磊

张艺

王鑫

朱青峰

姚亮

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：10.00元  
 CN 14-1211/R