

“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
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
- 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