

“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

## 党为人民谋健康的 100 年：

- 解读健康中国之全民健康

## 本期关注：

- 关爱女性乳腺健康

## 本刊特稿：

- 容易饿“血糖洼地”在作怪
- 防治便秘需从“肠”计议

## 本期专访：

- 两种内分泌性高血压的诊治
- 糖尿病与心血管病的共病管理

## 日常保健：

- 膝关节也有“使用说明书”

## 防病治病：

- 莫让这 10 个字“喂养”癌细胞

ISSN 1006-9038



2021年 5 期

Vol. 27 No. 5

定价：10.00 元 邮发代号：22-244

中医药知识宣传普及项目

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2021年10月第27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

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  
电话: 0351 (7553072)  
Email: zhfwzxfxb@163.com

## 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

4 解读健康中国之全民健康 本刊编辑部

### 卷首语

1 学会为生活做减法 武素平

### 本刊特稿

5 豆类家族营养大比拼 郭亚芳 武娟娟

6 防治便秘需从“肠”计议 张小学 林桂华

8 容易饿“血糖洼地”在作怪 范志红

11 癌症属于慢性病 可防可治 侯荣臻

13 出现这些情况要去风湿科就诊 傅自力

14 积极主动筛查 做好丙肝防治 张丽春

### 本期关注

#### · 关爱女性乳腺健康 ·

16 编者按:为实现一个没有乳腺癌的世界而努力 本刊编辑部

17 这些哺乳认知误区 你知道多少 朱永军

20 视触检 远离乳腺癌 王晶

22 乳腺癌的认识误区 姚亮

24 带你了解乳腺纤维腺瘤 白向东

26 早期筛查让乳腺结节无处可藏 赵海燕

28 乳腺自查怎么查 张俊

30 乳腺癌治疗的不良反应及护理 高伟 马慧媛

32 乳腺癌保乳术 鱼与熊掌可以兼得 赵宏耀



	34 乳腺癌术后并发症及防治	张晓敏
	36 分子分型让乳腺癌诊治更精准	朱福义
	38 女性不同生理阶段如何保护乳房健康	李琳
<b>本期专访</b>	42 两种内分泌性高血压的诊治	李艳红
	44 糖尿病与心血管病的共病管理	郑红梅
<b>日常保健</b>	40 膝关节也有“使用说明书”	山西省针灸医院
	57 重视饮水卫生 喝健康水	武经纬
<b>疾病会诊</b>	21 远程网络诊疗技巧	苏钟毅
<b>防病治病</b>	33 高血压的三级预防	张国兰
	35 体检发现肺结节该怎么办	雷文婧
	45 莫让这 10 个字“喂养”癌细胞	梁艳茹
	48 坏情绪也可能引起心脏病	王欣
	51 白血病患者如何做好自我防护	赵瑾
	55 宫颈癌的病因及防治	张宏
<b>膳食营养</b>	29 坚果有哪些营养	王君实
	41 香煎菠菜蛋饼	支开叶
<b>中医文化</b>	47 湿气多与脾有关 祛湿要分清体型	山西省中医院
<b>心理健康</b>	63 癫痫患者的常见心理问题及护理	安贵花
<b>健康教育</b>	23 学会利用戒烟服务戒烟	王鑫
	52 戴口罩指引和重点场所重点单位重点人群防护指南问答	国家卫生健康委员会
<b>看图识病</b>	58 看图识别脑血管	朱青峰
<b>健康百问</b>	64 孩子感染了幽门螺杆菌需要治疗吗	成虹
<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