

“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：

- 一份温暖的“健康答卷”

本期关注：

- 慢阻肺及相关肺部疾病

本刊特稿：

- 营养治疗是肿瘤患者的基础治疗
- 高血压患者要控制好自己的情绪
- 人体的另一个“器官”——肠道菌群

本期专访：

- 围绝经期女性需警惕异常子宫出血
- 生殖道病原体感染与女性健康
- 宫颈上皮内病变与 HPV 疫苗

日常保健：

- 保护好人体最大的器官——皮肤

防病治病：

- 角膜塑形镜知多少
- 男性也会得乳腺癌

ISSN 1006-9038



9 771006 903213

定价：10.00 元 邮发代号：22-244

2021年 6 期

Vol. 27 No. 6

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2021年12月第27卷第6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) 7554063

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: zhfwzxfb@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 一份温暖的“健康答卷” 本刊编辑部

卷首语

1 好心态成就美好生活 侯荣臻

本刊特稿

5 营养治疗是肿瘤患者的基础治疗 石汉平

6 高血压患者要控制好自己的情绪 陈海生

7 “背奶妈妈”如何实现无忧母乳喂养 董丽媛 刘亦娜

10 从胸痛症状判断原因 田彩霞

12 可怕的糖尿病并发症——糖尿病足 苏钟毅

14 人体的另一个“器官”——肠道菌群 成虹

16 高血压患者应选哪些运动 刘芳

18 降压之计在于晨 张巨艳

本期关注

· 慢阻肺及相关肺部疾病 ·

20 编者按: 远离危险因素
规律治疗有效控制慢阻肺 本刊编辑部

21 加强慢阻肺早期筛查 提高慢阻肺知晓率
北京大学人民医院

23 从病因入手防肺癌 张俊萍

24 慢阻肺的诊治及管理 田新瑞

26 冬季谨防慢阻肺急性加重 张毅

27 慢阻肺患者如何做好自我保健 刘伟华

29 你真的了解慢性咳嗽吗 韩玉 赵卉



	30 传统 + 靶向治疗使肺癌治愈成为可能	高晓玲
	32 有效心肺复苏——和时间赛跑 与死神博弈	张 宏
	34 打呼噜也是一种病	刘 涛 王 蓓
	36 认识儿童支原体肺炎	薛 萍
本期专访	38 围绝经期女性需警惕异常子宫出血	郑红梅
	40 生殖道病原体感染与女性健康	武素平
	43 宫颈上皮内病变与 HPV 疫苗	杨俊玲
日常保健	44 保护好人体最大的器官——皮肤	刘国昇
	49 母亲的救星——塞梅尔维斯	梁 芳
	63 这些方法缓解痛经	钟琼瑶
防病治病	9 孩子感冒用药应对症	王 军
	17 角膜塑形镜知多少	冯恬枫 夏佳颖
	19 “鸡眼”诊治勿随意	刘建国
	46 正确认识肿瘤标志物	梁艳茹
	51 男性也会得乳腺癌	黄 莉
	53 白内障应选择手术治疗	刘文洁
	56 让乳腺自查成为习惯	李 静
生殖健康	52 关于捐精捐卵和使用的问题	陈艳花
中医文化	48 中医中药辅助治疗化疗引起的恶心呕吐	任旭春
心理健康	55 卡贝定律 该放手时要放手	张 艺
	62 父母的爱可增强孩子抗压能力	陈 忠
健康教育	45 烟草伤害心血管 你了解多少	王 鑫
	57 哪些人需要加强接种新冠疫苗	国家卫生健康委员会
看图识病	58 看图明白脑梗死的诊断方法（上）	朱青峰
健康百问	64 甲状腺结节需要手术切除吗	金文城
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。

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

暨山西省人体器官获取与分配管理服务中心成立大会

山西省人体器官获取与分配管理服务中心

6.5.11器官捐献主题活动启动

6.5.11器官捐献主题活动启动

6.5.11器官捐献主题活动启动

器官捐献 我支持

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