

# 人人健康 目次

总第 290 期 2010 年第 21 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

✓ 莫忘“少数人”的冷暖

✓ 健康快报

### 特别主题

6 家有“糖”人

### 记者观察

45 校漂族,你何时上岸

### 本月聚焦

16 床虱复仇记

### 健康讲坛

28 气管炎患者如何平安过冬



用饮食  
留住健康

# 家有“糖”人



## 人人健康医院

### 就医指南

20 一定要提醒医生写病历  
肾病患者住院带双拖鞋  
全国各大医院问询及挂号电话

### 专家门诊

21 胆道疾病的内镜微创治疗  
22 初冬小心支原体肺炎  
23 脚踝扭伤要冷敷

### 新中医时代

24 14种按摩方法可养生防癌  
25 8个起床小动作让你更健康  
得了7种病看中医更有优势

### 老年保健

26 心衰的“蛛丝马迹”  
早睡早起别“早吃”  
27 老年朋友头痛的四种原因,等

### 心血管保健

29 警惕动脉硬化斑块 不做“温水青蛙”

### 高血压防治

30 权衡利弊 早晚服用降压药

### 每月一解

31 认识强直性脊柱炎

### 儿童保健

32 儿童常流黄鼻涕或可患上鼻窦炎  
宝宝哭 20分钟大脑就会受伤  
33 宝宝便秘怎么办

### 家庭用药指南

34 激素软膏先用最弱的  
名称相似功效不同的四类中药  
35 12种营养品补多了伤身,等

### 癌症关怀

36 让肿瘤病人安全过冬  
癌症患者自行服药需注意  
37 发烧——癌症患者的警示牌  
哪些人需拍胸片防肺癌  
38 甲状腺癌的康复护理,等

### 医患连线

39 痤疮出痘程度不同用药不同  
“瘦小老太太”是不是更易骨质疏松  
慢性病药物能停与否看病情,等

## 他健康

- 42 这些“小病”你忽视了吗?  
四十五岁后一定要买好鞋
- 43 各国男人的养生秘诀

## 她健康

- 44 用饮食留住健康
- 45 “胖丫”的烦恼——不孕

## 心理处方

- 46 为何孩子总是向别人讨要东西?  
婚后 AA 制,我该继续吗?
- 47 老年人的性爱应温情如香茗,等

## 两性地带

- 48 做爱时太“干涩”怎么办?  
放松心情才易达到性高潮  
硬撑着不侧切,更影响性爱,等
- 50 完美性爱的五个构成元素

## 生活百事通

- 51 轻松告别坏情绪  
自己掏“耳屎”有害吗

## 天下医事

- 52 全国首例血型不相容肾移植手术成功  
带着脐带做手术
- 53 加拿大神奇妈妈身体切两半医骨癌,创医学奇迹,等

## 医患博客

- 54 相约葡萄园
- 55 一件心寒的事情

## 营养潮流

- 56 认准“参”再服“参”
- 57 三晋献血



轻松告别坏情绪

## 12 月份 健康节日

- 12月1日 世界艾滋病日
- 12月3日 世界残疾人日
- 12月5日 世界弱能人士日
- 12月11日 世界哮喘日
- 12月15日 世界强化免疫日
- 12月24日 平安夜
- 12月25日 圣诞节

万方数据

主管单位 山西省卫生厅  
主办单位 山西省健康教育所  
编辑出版 人人健康杂志社

社长 张勇进  
副社长 康爱成  
主编 金朝晖  
副主编 李国庆 李旭墩

责任编辑 石成长 霍哲楠  
美术编辑 杨红萍 史琦  
广告发行部 白冰 姜涛 宿祥生

制版印刷 山西五月影视文化传媒有限公司

广告登记证号:1400005000135

邮购杂志汇款地址 太原市漪汾街千峰北路77号茂华小区4号楼1602室

## 本刊合作办刊成员单位 及人人健康理事会名单

(排名不分先后)

北京大学人民医院	院长 王杉
北京肿瘤医院	院长 游伟程
中国医学科学院肿瘤医院	院长 赵平
重庆三峡中心医院	院长 李庆平
山西省人民医院	院长 张汉伟
山西医科大学第一医院	院长 杜永成
山西医科大学第二医院	院长 肖传实
山西医科大学第三医院	院长 刘越泽
山西省肿瘤医院	院长 王国庆
山西省儿童医院 妇幼保健院	院长 白继庚
山西省心血管病医院	院长 李保
大庆龙南医院	院长 李海华
太原市中心医院	院长 商广喜
山西煤炭中心医院	院长 刘变英
太原市红十字血液中心	主任 李晋保
太原市人民医院	院长 魏正羽
太原市第二人民医院	院长 任笑异
太原市第三人民医院	院长 李玉杰
太原市第四人民医院	院长 范梦柏
太原市妇幼保健院	院长 陈援农
太原市中医医院	院长 焦国梅
太原市第八人民医院	院长 杨慧珍
山西省太原精神病医院	院长 陈刚
大同市第三人民医院	院长 戎有平
山西省汾阳医院	院长 白林海
临汾市第三人民医院	院长 郭小平
山西红十字口腔医院	院长 冀新江
武警山西省总队医院	院长 袁慧欣
太原总医院	院长 南培宏
西山煤电职工总医院	院长 马建民
太原华晋医院	院长 苏竞梅
山西康宝药业	董事长 周满祥
山西振东药业	董事长 李安平