

# 人人健康 目次

总第 286 期 2010 年第 17 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

1 用制度褒奖“小处方”

4 健康快报

### 特别主题

6 秋季养生

### 记者观察

11 高考:考完知识考身体

### 本月聚焦

13 如何面对“白魔”白癜风

15 “地震”过后,我们能做什么

17 《唐山大地震》再映惨痛记忆 如何消除心理疾病

18 地震中的逃生法规

### 健康讲坛

19 健康的金钥匙人人都有



万方数据

## 人人健康医院

### 就医指南

21 中国“三针”了不起  
老人看病带个录音器  
全国各大医院问询及挂号电话

### 专家门诊

22 腹痛病因复杂,千万不要自己处置  
23 分娩方式选择的几大误区  
24 慢性咽炎——教师的职业病

### 老年保健

26 老人挺胸可增加肺活量  
老年人秋季登山小贴士  
27 50 岁后人体最易衰老的部位  
我的假牙很脆弱,等

### 心血管保健

29 偏头痛患者更要护好心脑  
一次走不了一百米 下肢动脉有问题

### 高血压防治

30 高血压:无症状也可能是“大事端”

### 糖尿病之友

31 糖友拖着不治损寿命  
打胰岛素,技巧很重要

### 儿童保健

32 宝宝秋季防病要点  
33 儿童性早熟防治攻略

### 振东家庭用药指南

34 治小儿腹泻的良药——小儿参术健脾丸  
35 秋日,家庭药箱备些啥  
最常见的 12 个用药“陋习”  
36 家庭成为用药不当“高发地”

### 健康自测

37 从眼睛看您的健康状况  
嘴里的味道您清楚吗

### 癌症关怀

38 用运动赶走癌症侵袭  
警惕以血糖升高为表现的胰腺癌  
39 压力过大可致癌,等

### 医患连线

42 戴错太阳镜招来白内障  
得了骨刺还能动  
食用苦瓜因人而异,等

### 每月一解

44 皮肤有瘀点小心过敏性紫癜

## 医海拾贝

45 医术曾经也疯狂

## 他健康

46 中年男子保肝养生 6 锦囊

47 宅男做家务,宅出好身材

## 她健康

48 避孕方法,你选对了吗?

49 困扰女性健康的外阴痒痒

## 心理处方

50 大龄剩女为什么总与爱情擦肩而过?

患者拒绝服药怎么办?

51 老年人有话说出来,等

## 两性地带

52 结婚晚,更要多聊性

女人性爱得慢慢来

月经规律,才有安全期,等

54 性爱中的 5 大恐惧

## 天下医事

55 胎儿踢松母亲子宫中的恶性肿瘤,母子双双平安  
美变性男怀孕成癌生第三胎

## 营养潮流

56 秋季养生巧吃鱼

57 三晋献血

高考:考完知识考身体



## 10月份健康节日

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 10月1日 国庆节      | 10月13日 世界保健日    |
| 国际音乐日          | 10月15日 国际盲人节    |
| 国际老人节          | (白手杖节)          |
| 10月8日 全国高血压日   | 10月16日 世界粮食日    |
| 世界视觉日          | 10月18日 世界更年期关怀日 |
| 国际左撇子日         | 10月20日 世界骨质疏松日  |
| 10月10日 世界居室卫生日 | 10月22日 世界传统医药日  |
| 世界精神卫生日        | 国际口吃日           |
| 10月11日 世界视力日   | 10月28日 世界男性健康日  |

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 李旭敬

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 山西玉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 王国平  |
| 山西省儿童医院 妇幼保健院 | 院长 白继庚  |
| 山西省心血管疾病医院    | 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      | 副院长 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 魏正翔  |
| 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  |
| 太钢总医院         | 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 |