

# 人人健康 目次

总第 294 期 2011 年第 1 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

1 医学要有人的温度

### 健康快报

### 特别主题

6 食品安全新年提案

### 健康会客厅

10 健康,让生活更美好

### 记者观察

14 找回缺失的亲情

### 健康人物

16 黄建始:用健康思想、科学态度和奉献精神改变世界

### 本月聚焦

18 从王贝之死透视整容之乱解

20 读 2010 十大医学突破



## 找回 缺失的亲情

P14



## 食品安全新年提案

P6

## 人人健康医院

### 就医指南

22 医生喜欢的 6 类患者  
相反,医生不喜欢的病人

### 专家门诊

24 内镜超声技术的临床应用  
25 哪些疾病需行腹腔镜胆囊切除术  
突破晚期肺癌治疗的“瓶颈”,等

### 老年保健

26 老年朋友口腔护理小知识  
老爸老妈的晚饭要早吃  
27 冬季泡脚需注意,等

### 每月一解

30 大头宝宝当心先天性脑积水

### 心血管保健

31 冠心病不宜盲目进补  
感冒老不好,警惕心肌炎

### 高血压防治

32 降血压应像乘扶梯 平稳下行  
高血压降压难该怎么办

### 糖尿病之友

33 糖友平安过冬 6 注意

### 儿童保健

34 婴儿喂奶手册  
婴儿睡前喝奶或可导致呼吸道反复感染  
35 新生儿脐带护理全揭秘,等

### 看中医

37 教你怎样煲中药  
吃中药为什么要“忌口”

### 家庭用药指南

38 5 个坏吃法“偷走”药效  
39 家庭用药失效特点须知  
止咳药别在睡前吃

### 癌症关怀

40 癌症这些“最”您知道吗  
41 肿瘤患者如何过年

### 医患连线

42 成年人也要打乙肝疫苗  
血管中为啥有斑块  
副乳是咋回事,等

## 他健康

- 44 男人爱上“伟哥”是祸还是福  
重金属危害男性生殖健康
- 45 男人的“面部疾病信号”

## 她健康

- 46 专家解答乙肝母婴传播知识
- 47 女性应警惕“宫颈炎”  
食疗让月经不再成为烦恼

## 心理处方

- 48 轻松摆平 5 种常见病态心理
- 49 老人搬家,如何适应新环境  
老年人如何赢得子女尊重,等

## 两性地带

- 50 做爱时阴道分泌物太多正常吗  
性爱不够也会遗精  
阴茎头小影响性生活吗,等
- 52 用好 5 感,性爱完美

## 医患博客

- 53 医患互惠 选择无悔

## 运动手册

- 54 滑雪健身,你准备好了吗?

## 生活百事通

- 55 6 个小时吃糖不会发胖  
电热毯,您用对了吗

## 营养潮流

- 56 吃对冬日滋补菜

- 57 三晋献血



男人的  
“面部疾病信号”

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982 年创刊 2011 年 1 月出版

国际标准连续出版物号 ISSN 1004-597 X

国内统一连续出版物号 CN 14-1033 /R

发行范围 公开

国内邮发:山西省邮政报刊发行局 邮发代号:22-29

定价 6 元

地址:太原市漪汾街千峰北路 77 号茂华小区 4 号楼 1602 室

邮编:030024 电话:(0351)3377160

E-mail:rrjk365@yahoo.com.cn

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  
 出版人 金朝晖  
 策划人 白剑峰  
 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

## 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 魏正利
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 苏竟梅
山西康宝药业	董事长 周满祥
山西振东药业	董事长 李安平

### 读者来信

#### 好读物如同家庭医生

母亲年近七旬,由于生活在农村,常年劳累,腰痛经常发作,近几年更是愈发厉害。到医院拍过 X 光片后,医生诊断为腰椎多处骨质增生。看着母亲痛苦的面容,我感到很难受,怎样才能为母亲缓解病痛呢?

后来,我在《人人健康》上看到不少治疗腰痛的方法,步骤细致,操作简单。我就把这些杂志都收集起来,按照上面的方法尝试为母亲按摩和治疗,每天坚持 15 分钟,几天后,母亲果然觉得腰痛减轻了不少。这样坚持了半年,母亲的腰痛已很少再犯。《人人健康》如同一位耐心的家庭医生,教我们知识,指导我们生活。

(河北读者 杨建国)