

人人健康 目次

总第 296 期 2011 年第 2 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 当打针成为往事

1 健康快报

特别主题

6 健康也有传家宝

健康会客厅

10 健康春节的 N 种过法

名院之窗

12 神奇的“三针法” 传奇的贾马志

记者观察

14 豆腐也山寨

16 反式脂肪酸 甜美的奶油陷阱

健康人物

18 安金磊: 有机耕作的践行者

本月聚焦

20 对话抗癌明星

天下医事

22 困惑医学界的 10 大“怪症”



健康春节的 N 种过法



反式脂肪酸
甜美的奶油陷阱



健康也有传家宝

人人健康医院

就医指南

28 老排不上手术怎么办
医学检查前“八项注意”

专家门诊

24 胆囊息肉应该如何治疗

25 大肠肿瘤的内镜诊治

26 认识疲劳骨折, 等

金色年华

28 让爸妈的冬天不再寒冷

29 日常生活中增强脑力的方法

别把“腿梗”当成“老寒腿”和缺钙症治疗, 等

每月一解

22 黑色素瘤: 点痣不能防止扩散

心血管保健

33 预防心脑血管疾病从生活细节做起
哪些检查可以发现心脏病?

高血压防治

34 当心降压药的“首剂效应”

糖尿病之友

35 警惕: 糖尿病患者用药的 10 大误区

儿童保健

36 孩子不爱动, 做做“先心病”筛查

儿童关节痛不一定是长个子

37 让宝宝不再晕车, 等

健康测试

38 从今年开始, 不再疲劳

看中医

39 拔罐养生的 9 大常用穴位

家庭用药指南

40 6 种药物不能用热水送服

老人用药讲究“5 先 5 后”

41 保健酒功能不同需慎服 5 类人不宜饮用, 等

癌症关怀

42 “烫”死肿瘤

43 肿瘤病人能吃补药吗

春节出游需把握分寸

医患连线

44 为何痰多不宜吃止咳药

“老寒腿”到底咋回事

总恶心要查查肝, 等

他健康

- 16 熬夜男防衰老秘笈
47 洗澡3动作 男人更健康

她健康

- 18 更年期的10大误解
准备分娩的五大信号
49 妇科微创手术,给女性人性化的关爱

心理处方

- 50 职场心理健康 12大忌
51 患上“奢侈恐怖症”怎么办
美好黄昏恋为何褪色这么快

生活百事通

- 52 足浴养生有禁忌
53 24个小秘密祝您健康

两性地带

- 54 40多岁!越来越想要,却力不从心
为什么我阴茎很粗,但老婆反而不能高潮
女生自慰的利弊,等
56 怎样才能“性”有灵犀一点通

三晋献血



让爸妈的冬天不再寒冷

读者来信

我与《人人健康》共成长

五年前,我是一名医学院校的学生,通过一个偶然的机会我结识了《人人健康》。《人人健康》既像一本内涵丰富的“百科全书”,又像一个平易近人的朋友,满足了健康科普知识的求知欲。

现在自己进入了临床工作,我越来越觉得《人人健康》上的一些内容是很好的教材。有时,遇到一些病人的咨询,我会想起某期《人人健康》上的有关内容,从而轻松地解答了病人的疑问,在病人获得满意回答的同时,我也深深地感谢《人人健康》丰富了自己的知识面。《人人健康》陪伴我走过了5年美好的时光,我也欣喜地目睹了她的转变——栏目不断更新,内容不断充实,版面也更加精美,愿《人人健康》越办越好。

湖北读者 刘玲

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2011年2月出版

国际标准连续出版物号 ISSN 1004-597X

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: rjk365@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 李旭曦
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
北京肿瘤医院
中国医学科学院肿瘤医院
重庆三峡中心医院
山西省人民医院
山西医科大学第一医院
山西医科大学第二医院
山西医科大学第三医院
山西省肿瘤医院
山西省儿童医院 妇幼保健院
山西省心血管病医院
大庆龙南医院
太原市中心医院
山西煤炭中心医院
太原市红十字血液中心
太原市人民医院
太原市第二人民医院
太原市第三人民医院
太原市第四人民医院
太原市妇幼保健院
太原市中医医院
太原市第八人民医院
山西省太原精神病医院
大同市第三人民医院
山西省汾阳医院
临汾市第三人民医院
山西红十字口腔医院
武警山西省总队医院
太钢总医院
西山煤电职工总医院
太原华晋医院
山西康宝药业
山西振东药业

院长 王杉
院长 游伟程
院长 赵平
院长 李庆平
院长 张汉伟
院长 杜永成
院长 肖传实
院长 刘越泽
院长 王国平
院长 白继庚
院长 李保
院长 李海华
院长 商广喜
副院长 刘爱英
主任 李晋保
院长 魏正琨
院长 任笑异
院长 李玉杰
院长 范梦柏
院长 陈援农
院长 焦国梅
院长 杨慧珍
院长 陈刚
院长 戎有平
院长 白林海
院长 郭小平
院长 冀新江
院长 袁慧欣
院长 南培宏
院长 马建民
院长 苏竞梅
董事长 周满祥
董事长 李安平