

人人健康 目次

总第 300 期 2011 年第 4 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

医生的血不能冷

健康快报

特别主题

职场精英完全健康手册

本月聚焦

10 抗生素滥用危机

记者观察

14 核辐射危害指南

16 “安乐死”立法台湾破冰

健康人物

18 朱幼棣的《大国医改》



人人健康医院

就医指南

20 专家叮嘱: 不要抵触家属签字
怎样让手术室外的亲属不紧张

专家门诊

21 谈老年骨关节炎防治
22 乳腺癌最爱暴发在“春天里”
23 ERCP 在胆总管结石诊疗中的应用

金色年华

24 不适合长辈用的三样电器
25 老人呵护眼睛的小妙招
上了年纪饮水有讲究, 等

每月一解

28 得“怪病”全身溃烂, 原是罕见胰高血糖素瘤

心血管保健

29 春季小心急性心梗

高血压防治

30 高血压意外时该怎么办?

糖尿病之友

31 手脚莫名痛 祸起糖尿病

儿童保健

32 宝宝皮肤护理小锦囊
小儿口腔溃疡怎么办
33 新生儿“健身”关系成年后健康, 等

家庭用药指南

34 给自己“诊疗” 小心用错药
35 吃药最佳时间
嗓子不舒服 可别滥用润喉片, 等

癌症关怀

36 癌从心生, 应从心治
37 癌痛可尝试心理暗示止痛法

医患连线

38 患癌后为啥总觉得累
心脏起搏器能过安检吗
24 岁高血压该吃药吗, 等

看中医

40 走出中成药的误区

媒体链接

41 专业足疗不到百分之十
早春养生有方案
保护你的肾脏, 拯救你的心脏

读者来信

一份健康刊物呵护全家

刚结婚那阵, 我和老公每天晨练, 到了周末会去爬山, 感觉精力挺充沛的。但近几年, 尤其是我生了孩子后, 我明显感觉我们的体质每况愈下。我要照料孩子, 老公又升了职, 每天要很晚才能回家, 我们锻炼的时间日益减少。

一次半夜孩子发烧, 我和老公急忙送他到医院, 手忙脚乱地折腾了一宿。医生却说, 其实烧得不高, 没必要赶过来, 大人和孩子都遭罪, 可用一些物理方法和退烧药先行控制。

刚好在医院的大厅看到摆放的《人人健康》杂志, 顺手拿了一份阅读, 一翻看便爱不释手, 篇篇都觉得精彩, 篇篇都觉得有用处。回家和老公探讨后一致认为, 我们缺乏必要的健康知识, 很需要一个健康助手, 最后决定订一份健康杂志。经过优选, 我们选择了《人人健康》杂志。

现在我们订了六年了, 我发现我们的选择是明智的。她像一个无微不至的家庭医生, 给我帮了大忙。无论是孩子的保健和饮食, 还是我的身体调理, 都能从中学到简单实用的方法。现在, 老公依然很晚回家, 但总不忘翻一下《人人健康》……

长治读者 赵利芳

2 RRJK

万方数据

生活

他健康

- 42 男人该给腰“减减负”
43 内裤虽小,却关乎健康大局

她健康

- 44 30岁前需养成15个好习惯
45 查明原因,不孕不育夫妇求子不是梦

心理处方

- 46 孩子早恋家长千万别急
单亲子女心理健康注意事项
47 孤独影响老年人健康,等

两性地带

- 48 性高潮是不是性快感
男人初夜也会有落红
别上来就刺激阴蒂
50 教你怎样“经营”夫妻间的性爱

生活百事通

- 52 排毒食谱也减肥
53 电脑前久坐族可喝6大茶饮来排毒
健康出行的妙招

医海拾贝

- 54 跨年手术换掉腹腔全部器官

营养美食

- 55 “问题食物”的解药

名人与健康

- 56 邵逸夫长寿经:练武当气功
董卿边吃边瘦的秘诀
57 三晋献血



人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2011年4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 康委成
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