

# 人人健康 目次

总第 302 期 2011 年第 5 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

✓ 警惕另一种“医闹”

✓ 健康快报

### 特别主题

6 给宝宝一份原始的母爱

### 本月聚焦

10 教您防春季过敏

### 记者观察

12 戒烟,真的很难?

14 “蓝盾”出击 保“健康山西”

### 5·12 护士节特稿

17 山西省人民医院护理专业因何荣膺国家临床重点专科

### 健康人物

19 为刘翔修复“翅膀”的运动医学专家——陈世益

### 媒体互动

21 堵上汗腺,坏了健康

非油炸食品不一定健康

65 岁后该怎么吃饭

## 给宝宝一份原始的母爱



万方数据 JK

## 人人健康医院

### 就医指南

22 三类人宜做中医体检  
山西部分三级甲等医院咨询电话  
药液接近体温 打针不疼

### 专家门诊

23 肝移植在肝癌治疗中的地位  
24 ERCP 在十二指肠壶腹部肿瘤诊疗中的应用  
25 预防哮喘 轻松呼吸

### 金色年华

26 饭后三鞠躬,消除老胃病  
久坐要做扩胸运动  
27 耳鸣,赶紧做做心电图,等

### 每月一解

30 不宁腿综合征折磨老太 39 年

### 心血管保健

31 冠心病:凶险在不知不觉中迫近

### 高血压防治

32 高血压病人服用降压药要“八防”

### 糖尿病之友

33 药量减半 却诱发了低血糖  
糖友调药记住 3 个 3

### 儿童保健

34 宝宝似病非病的 5 种情况  
你为宝宝选对湿巾了吗  
35 乳牙烂了,是补还是拔?

### 家庭用药指南

36 催眠药长期使用 应该定期换药  
37 气雾剂使用不当可致副作用  
服药也发热,你体验过吗? 等  
癌症关怀

38 放、化疗的不良反应怎么应对?

39 反复胃痛需警惕胰腺癌  
有些药物长期服用可能诱发癌

### 医患连线

40 头痛该挂哪个科  
孩子的乳牙屡补屡掉怎么办  
治疗酒糟鼻有什么好方法,等

### 看中医

42 5 种情绪对五脏的影响

### 健康自测

43 12 个问题测试血管早衰程度

## 他健康

- 11 男人最怕的9种疼痛
- 12 体质与疾病密切相关

## 她健康

- 16 女性身体5个误区
- 17 孕妇怎样防辐射
- 17 怀孕前,先“搞定”这些病

## 心理处方

- 18 我为什么会口吃?
- 18 神经衰弱怎么办?
- 19 8个“不必在意”,让您更健康

## 两性地带

- 20 为什么女人在高潮时会咬人
- 20 男人每月都有性低潮
- 20 年龄越大是否享受性高潮的能力越低,等
- 22 如何让沉静的欲望再燃烧

## 生活百事通

- 23 压力的10个无声信号
- 23 7种方法让您出门也安睡

## 营养美食

- 24 揭秘坚果的养生价值
- 25 教你怎样煲好汤

## 运动手册

- 26 运动中出现的危险信号
- 27 三晋献血



戒烟,真的很难?



教您防春季过敏

## 读者来信

### 两个栏目,爱不释手

阅读《人人健康》两年来,有两个栏目很让人喜欢,一个是“健康时评”版,其中《医生的血不能冷》、《药价“虚低”谁得利》等文,语言朴实、犀利,让人读后产生共鸣。

另一个让我喜欢的栏目是“特别主题”栏目,每一篇都有深度、新闻性、科普性、可读性很强。每次拿到新一期的杂志,我都是一口气读完,增长了很多健康知识,也跟上养生保健的潮流。

我已是耄耋之年,眼不花,耳不聋。当我“老得掉渣”时才订阅《人人健康》,真有点相见恨晚的感觉。庆幸,庆幸,《人人健康》,良师益友!

万方数据

大同读者 刘于民

## 人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2011年5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)13377160

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	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