

人人健康

中国社区健康促进读物

2013 年 第23期 总第364期

——人人健康12月上半月——

中国优秀科普期刊

读懂 免费医疗 背后的百姓期盼

别让雾霾扰乱心跳

老年人冬季暖腿妙招

您的孩子是否心理压抑

解读交谈中的10大表情意义



了解有关免疫那些事

农民朋友切勿轻视咽喉痛

人体8个最怕冷的部位

手上长肉刺要不要拔

中国，向零艾滋迈进的征程

AIDS

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001

邮发代号：22-29



山西省卫生厅主管 山西医药卫生传媒集团主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

万方数据

人人健康 目次

总第 364 期 2013 年第 23 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 “免费医疗”不是最佳答案

8 健康快报

特别主题

10 中国, 向零艾滋迈进的征程

本月聚焦

14 聊聊有关免疫那些事

16 冬季进补, 你补对了吗?

记者观察

18 读懂“免费医疗”背后的百姓期盼

健康讲堂

20 干细胞治疗问答

医海拾贝

22 神奇的气体

人人健康医院

就医指南

24 做泌尿系统造影前少说多走



中国, 向零艾滋迈进的征程

P10

2 RRJK

万方数据

专家门诊

25 关注嗓音 关注喉癌

胆囊结石不治疗后果很严重
急性胰腺炎的防治

金色年华

28 老年人饮食 6 个困惑

老年人冬季暖腿妙招

说服老年人, 多举例少讲理

经常搓手搓脸可预防老年斑滋生

老年人如何预防骨折

老年人心理养生 4 秘诀

心血管保健

36 “小卒中”隐藏大危险

别让雾霾扰乱心跳

高血压防治

38 专害中国人的高血压——H 型高血压

冬季血压管理

糖尿病之友

40 打嗝干呕小心是血糖弄“瘫”胃

防控糖尿病从儿童抓起

爱肾天地

42 感冒让肾病患者“伤不起”

保肝护航

43 初识脂肪肝

家庭用药指南

44 口腔溃疡应排查白塞氏病

家庭用药 6 个安全提醒



聊聊有关免疫那些事

P14

每月一解

- 46 一种自身免疫系统疾病——硬皮病
乡村健康小屋
- 47 农村糖尿病患病率上升速度高于城市
农村老年人冬季常见病的预防
咳嗽不一定是感染或炎症
农民朋友切勿轻视咽喉痛

口腔保健

- 51 认识牙周炎
儿童保健
- 52 您的孩子是否心理压抑?
癌症关怀
- 54 常吃6种食物有效防胃癌
远离肝癌要控制“三大因素”

医患连线

- 56 声带小结首选发音治疗
胆囊最怕“硌”
感冒了少戴隐形眼镜
久坐族做做温和运动

生活

他健康

- 58 导致不育原因之一——少精症
阴茎也会中风吗

她健康

- 60 女性消除疲劳有妙招
不孕患者须知

新中医时代

- 62 坏习惯易招湿气
预防冬季人体的内火

健康自测

- 64 9种面部皱纹泄露身体“机密”
患上肩周炎有哪些征兆?



心理处方

- 68 解读交谈中的10大表情意义
子女要了解老人的“五怕”
“低头族”易患信息依赖症
解析5种不同类型爸爸

两性地带

- 70 常做性梦的人智商高?
男女易犯的性错误
什么偷走了你的性欲

生活百事通

- 74 早日摆脱冬季瘙痒的烦恼
手上长肉刺要不要拔?
电热毯,想说爱你不容易
人体8个最怕冷的部位

78 天下医事

80 媒体链接

营养美食

- 82 7种美味提神解乏最有效
健康之泉诺丽果汁

行游世界

84 火与冰的对决

爱卫之窗

- 86 山西省举办农村改厕项目技术培训班
- 87 健康素养
- 88 沁源县创建国家卫生县城工作纪实

欣得新[®]

【国药准字Z14020429】

益心酮片

32mg(24片×300盒)

✓ 来源于纯天然植物山楂叶

✓ 显著降低血脂

✓ 改善微循环，使血脉更通畅

✓ 全面治疗心脑血管疾病



万方数据

山西振东制药股份有限公司
地址：山西省长治县光明南路振东科技园
邮编：047100

电话：0355—8096088
传真：0355—8096055
网址：<http://www.zdjt.com>