

# 人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X  
CN 14-1033/R

2014 年第1期 总第366期

——人人健康1月上半月——  
中国优秀科普期刊

## 2014 私人健康订制年

又是一年冬助日  
重大医学事件年度盘点

三晋献血

用血液温暖人生

伤肝杀手

感冒药的真相

暴力背后是被暴力



定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



邮发代号: 22-29

万方数据



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

# 人人健康 目次

总第 366 期 2014 年第 1 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 新年致辞

7 时代是汹涌澎湃的潮流

### 健康快报

### 特别主题

10 2014 私人健康订制年

### 本月聚焦

14 重大医学事件年度盘点

16 警惕身边隐藏的“心理病”

### 记者观察

18 能吃药不打针,能打针不输液您做到了吗?

20 又是一年“冬助日”

### 名医讲堂

22 肝癌 并非不治之症

### 健康人物

24 索尔克 第一个发现脊髓灰质炎疫苗的人

## 人人健康医院

### 就医指南

26 到医院做检查须知



2 RRJK

万方数据

## 专家门诊

27 换个角度看巩膜炎  
饮水也是一门学问  
肠易激综合症的防治

## 金色年华

30 老人家冬季要慢一点  
老年人若打蔫 小心得肺炎  
老年人保健别盲目求“低”  
膝关节疼痛老年人须“避重”  
练“坐操”防衰老  
最美不过夕阳红

## 心血管保健

38 警惕“东方美女病”  
心衰是心脏的“癌症”

## 高血压防治

40 3 类易被忽视的高血压  
初诊高血压该做哪些检查

## 糖尿病之友

42 盘点生活中那些“致糖炸弹”  
面对伤口糖友该怎么办?

## 爱肾天地

44 那些伤肾的不良习惯

## 保肝护航

45 伤肝杀手

## 家庭用药指南

46 喝酒脸红别吃 3 类药  
感冒药的真相



## 用血液温暖人生

- 49 献血知识小集锦

## 每月一解

- 50 了解创伤后应激障碍

## 口腔保健

- 51 认识牙龈炎

## 儿童保健

- 52 小儿急性喉炎要当心  
宝宝健康有“六怕”

## 癌症关怀

- 54 “癌症”真的那么可怕吗

## 医患连线

- 56 常年便秘、排便不净会得大肠癌吗？  
眼前黑影飘动是怎么回事？  
鱼刺卡喉咙该怎么办  
三类人踢毽子悠着点儿



## 两性地带

- 70 男人初夜也落红  
女人性欲过强当心 5 种病  
冬季性爱遭遇 4 个问题  
7 种值得尝试的性爱方式

## 生活百事通

- 74 试试疫苗预防呼吸道疾病  
喉咙痛喝盐水要不得  
鲜为人知的 3 个近视原因  
预防电脑辐射方法的真相

## 天下医事

## 媒体链接

## 营养美食

- 82 腊八节里品腊八粥  
年底应酬吃什么解酒

## 行游世界

- 86 吃住玩购，尽在东方之珠

## 生活

### 他健康

- 58 勃起功能障碍的病因与治疗  
龟头“小红疙瘩”要早治

### 她健康

- 60 冬季怎样预防痛经  
认识子宫内膜异位症

### 新中医时代

- 62 天灸一年四季均可进行  
安全温和的艾灸手法——悬灸

### 健康自测

- 64 教你看舌头诊断疾病  
从五官看人体脏腑健康状况

### 心理处方

- 66 警惕 5 种“心理奴隶”状态  
老年人勿依赖子女 应自我排除孤独  
暴力的背后是“被暴力”

## 爱卫之窗

- 88 全民动员创卫 共建美好家园  
90 山西省爱国卫生协会  
进行有害生物防制员职业技能考试  
91 创卫知识百问百答  
编读往来  
92 我爱《人人健康》  
为老人订份健康与孝心

# 奇至®

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》乙类品种  
【国药准字H20041378】

## 头孢克肟胶囊 50mg



✓ 强效口服第三代头孢制剂

✓ 抗菌消炎起效快，疗效好

✓ 适用于敏感菌引起的各种感染



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>