

# 人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X  
CN 14-1033/R

Every one is well

2014年 第11期 总第376期

——人人健康 6月上半月——  
中国优秀科普期刊



三晋献血  
血液与健康

两考在即 健康定制  
屏世界 眼睛成为重灾区  
莫让天伦乐变成天伦累  
球迷 别给健康亮红牌

夏到 粥到

定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



邮发代号: 22-29

万方数据



山西省卫生和计划生育委员会 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 376 期 2014 年第 11 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

7 让扭曲的价格回归本位

### 健康快报

### 特别主题

10 夏到粥到

### 本月聚焦

14 “两考”在即 健康定制

16 球迷,别给健康亮红牌

### 记者观察

18 “屏”世界,眼睛成为“重灾区”

### 本刊专访

22 捐献可以再生的血液 拯救不可重来的生命

### 名医讲堂

24 你知道用药的学问吗

### 医海拾贝

26 话说刮痧



夏到粥到 P10



球迷,别给健康亮红牌

## 人人健康医院

### 就医指南

28 常见的体检误区

### 专家门诊

29 椎间盘突出症应该治标还是治本  
胆石症的诊与治  
老年疝最好尽早手术

### 金色年华

32 老年人这样做 安全度夏  
坏习惯 伤害老人胃  
不要让肩“静”下来  
莫让天伦乐变成天伦累  
不适合老年人居住的环境  
为爸妈订制体检方案等

### 心血管保健

40 心脏的自述  
心脏病术后也要坚持运动  
误解是心脏病手术的绊脚石  
腿部疼痛反复发作警惕血栓

### 高血压防治

42 高血压患者别过量使用漱口水  
常熬夜咋控血压  
了解体位性高血压  
长期吃降压药 需补微量元素吗

### 糖尿病之友

44 脂肪增生——糖友的大麻烦  
警惕夏季血糖的波动

### 爱肾天地

46 肥胖患者警惕肾病  
肾不好也应该锻炼

### 保肝护航

47 你了解肝炎的早期症状吗

### 血液与健康

49 我成年 我献血 我担当

## 家庭用药指南

- 50 耐药也会传染  
痤疮药受光照有不良反应  
有些头孢可能伤肾  
哮喘宝宝 必需弄清的用药问题

## 每月一解

- 52 警惕诺如病毒性肠道感染

## 口腔保健

- 53 “吃苹果伤牙”不可信  
口含芦荟治牙疼

## 儿童保健

- 54 儿童保健的最佳年龄  
带孩子出游的健康常识  
预防痱子 穿宽松衣物、勤洗澡

## 癌症关怀

- 56 8个问题认清胃癌  
六种症状鉴别鼻咽癌

## 医患连线

- 58 口苦是怎么回事  
一周不大便咋办  
刷牙时恶心咋回事  
血脂正常后能否停药  
4种情况得切除扁桃体等

## 生活

### 他健康

- 60 男人要向女人学习7件事  
打球太猛容易损伤肩膀  
准爸爸也需要吃叶酸

### 她健康

- 62 慢性乳房湿疹 必须引起重视  
妇科疾病的中内治——滋肾补肾法

### 新中医时代

- 64 穴位埋线治疗多囊卵巢综合征  
五行在中医里的运用

## 健康自测

- 66 从脚看健康  
突然“老来瘦”要小心

## 心理处方

- 68 你总被孩子气得发火吗  
父母的心理需要  
10个方法 打败疲惫  
3招摆脱拍照恐惧症

## 两性地带

- 72 接吻竟会射精,正常吗  
腼腆女如何与男人谈心  
男女性爱最怕啥  
射精困难是怎么回事  
酒后乱性的科学原理  
规律性爱对女性健康有益等

## 生活百事通

- 78 指尖上的祸端  
怎样吃冰不伤身  
皮肤感染后须引起重视  
酒后3种睡姿很要命等

## 天下医事

## 媒体链接

## 行游世界

- 88 毕业了,旅游吧!

## 爱卫之窗

- 90 神池吹响创卫冲锋号  
91 创卫风来满城春  
92 创卫,大家在行动  
94 为创卫倾心尽力 无愧无悔  
95 创卫知识百问百答  
96 编读往来

# 同悦®

【国药准字H20064488】

## 注射用阿魏酸钠 10ml:0.25g(10支×60盒)

现代工艺保留阿魏酸的天然活性，  
保证传统活血化瘀之功效



【适应症】用于动脉粥样硬化、冠心病、脑血管病、肾小球疾病、肺动脉高压、糖尿病性血管病变、脉管炎等血管性病症以及白细胞和血小板减少，亦可用于偏头痛、血管性头痛。

 **振东集团**  
ZHENDONG GROUP

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>