

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

2014年 第19期 总第384期

——人人健康10月上半月——
中国优秀科普期刊

登革热 全城通缉



解放军援塞医疗队
海外备战 埃博拉

三晋献血
血液与健康

冰桶挑战@渐冻人

生不如死的领悟 —— 疼痛
外伤出血如何快速止血
莫让毛巾损害你的健康



骑马与骑驴 —— 老年人心态漫谈
老年人饮食应少三白多三黑

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 384 期 2014 年第 19 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

7 用法治思维化解医患纠纷

8 健康快报

特别主题

10 登革热全城通缉

第一现场

12 解放军援塞医疗队海外备战埃博拉

记者观察

16 冰桶挑战@ 渐冻人

本月聚焦

18 生不如死的“领悟”——疼痛

20 让任何年龄的人都有未来

名医讲堂

22 如何防治高尿酸血症与痛风

医海拾贝

24 输血的发明

人人健康医院

就医指南

26 甲状腺手术后的那些事

专家门诊

27 快速了解颈椎病

小明为什么会得“O”形腿

认识抑郁与焦虑

金色年华

30 骑马与骑驴——老年人心态漫谈

老年人运动勿忽视准备活动

老年人饮食应少“三白”多“三黑”

护好身体 9 个部位

老年人九种简易健身法

经常头晕是怎么回事 等



心血管保健

38 必须了解心肌炎的早期症状
“小毛病”藏“大隐患”

高血压防治

40 高血压影响心脏三部曲
高血压最怕的运动
哪种降压药最好

糖尿病之友

42 解析糖友的头晕
糖尿病的皮肤信号
运动后别急着洗热水澡
关注儿童糖尿病

爱肾天地

44 喝水排石要慎选

保肝护航

45 三大重要指标看出肝脏好坏

家庭用药指南

46 甘草片的副作用
需要饭后服的药物
正确使用广告药
选用钙剂 8 原则

血液与健康

49 骑行万余里坚持宣传
不计名利无偿献血 71 次

每月一解

50 我要自由的呼吸

口腔保健

- 57 什么是窝沟封闭
三种牙一定要拔掉

儿童保健

- 52 宝宝也可以“太阳浴”
爱咬玩具 惹上慢性中毒
宝贝打嗝不要怕
如何给宝宝拍嗝
肥胖儿童建议定期测血压

癌症关怀

- 54 澄清癌症 10 个误区
癌症发出八种预警信号

医患连线

- 56 小腿肿热痛咋回事
甲状腺细针穿刺危险吗
脚后跟疼是什么原因
手指麻咋回事 等

生活

他健康

- 58 不做“五毒”男
男人的厕所“革命”
男性生活中必须注意的 4 点

她健康

- 60 不良习惯损害乳房健康
孕妇也会感染阴道炎
莫让妇科疾病纠缠你

新中医时代

- 62 为什么饭后容易犯困
按摩足部能养胃
打嗝试试攒竹穴
背部刮痧调理全身

健康自测

- 64 伤骨姿势你有几个
看额头 辨疾病
教你从嘴里的味道辨别健康危机

心理处方

- 66 摆架子其实是在心理上绑架自己
5 招治愈隐藏的伤痛
吃穿不愁, 孤单老人“病了”
儿女过于关切老人却没精神
8 种心理“偷”走你的快乐
如何和叛逆的孩子交流

两性地带

- 70 阴道少量出血是啥病
常规体检能查出性病吗
为什么约会归来会肚子痛
男人没性欲查查这些病
老吃伟哥会不管用吗
防治梅毒的误区
男人为什么都喜欢看美女 等

生活百事通

- 76 外伤出血如何快速止血
绝不能空腹吃的……
莫让毛巾损害你的健康
肥皂 洗手液 哪个更有效 等

天下医事

媒体链接

营养美食

- 84 防秋燥 食秋梨

行游世界

- 86 秋高气爽 去旅游吧

爱卫之窗

- 88 同心创卫 扮靓家园
89 创卫知识百问百答
90 大同市: 齐心协力引深创卫工作
王月娥检查五台山台怀镇创卫工作
代县: “创卫”出新招
侯马: 全力冲刺创卫目标
92 编读往来

奥舒静®

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》甲类品种
【国药准字H20020135】

单硝酸异山梨酯氯化钠注射液

100ml: 20mg



高效防治心绞痛首选药物

冠心病急症治疗最佳选择

治疗慢性心力衰竭的必备良药

有效扩张血管，改善心肌供血