

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

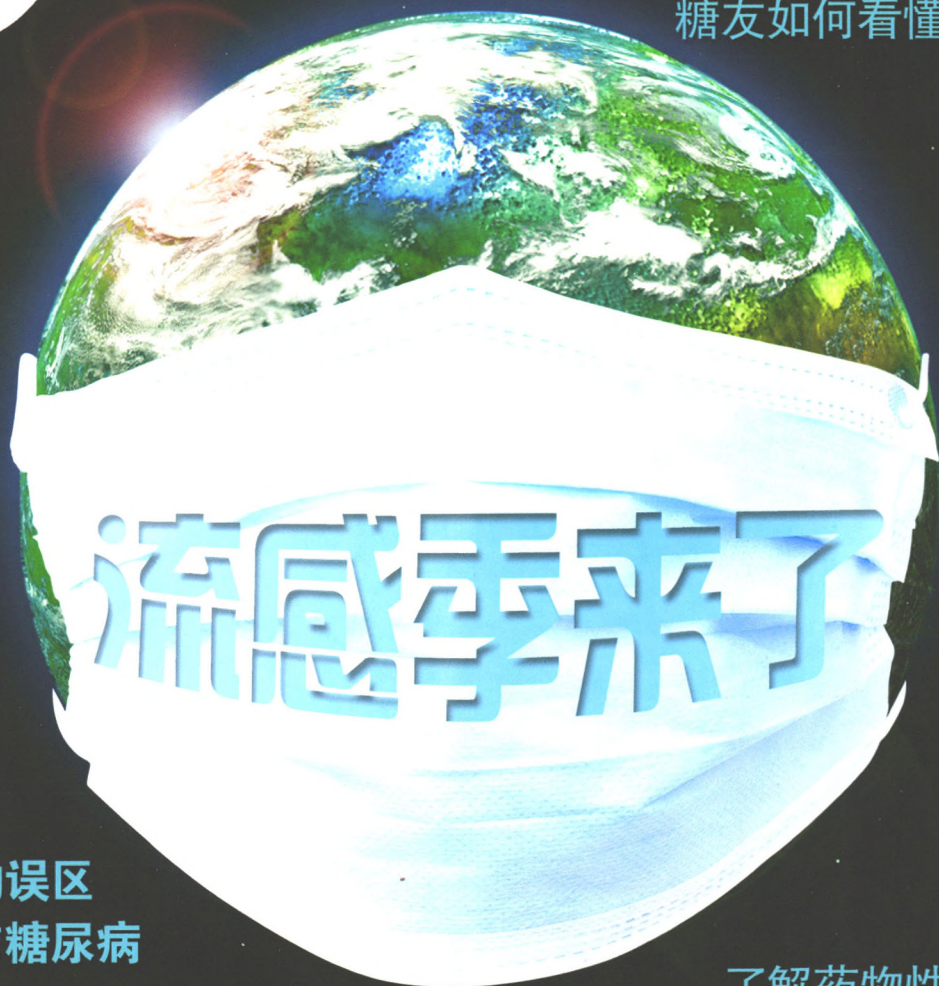
2014年 第21期 总第386期

——人人健康11月上半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

您的呼吸顺畅吗

快活族需要享受慢生活
糖友如何看懂化验单



剖腹产的误区
益生菌与糖尿病

了解药物性肝损伤
有效防癌的10种生活方式

定价:人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

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 386 期 2014 年第 21 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

卷首

9 一百年前的面包与玫瑰

10 健康快报

特别主题

12 流感季来了

记者观察

16 以法制闹 离我们还有多远

本月聚焦

18 您的呼吸顺畅吗

20 世界问候日: 让问候成为习惯

名医讲堂

22 糖尿病患者的膳食结构

医海拾贝

24 器官移植的发展之路

人人健康医院

就医指南

26 说说看不孕的那点事

专家门诊

27 谁动了你的嗓音

关注帕金森病的非运动症状

益生菌与糖尿病

金色年华

30 草原情怀 如歌岁月

家有老人要勤开窗

帮父母管好药箱

10 大特征阻碍长寿

老年养生 4“不如”等



心血管保健

38 游乐场的“小悲剧”

寒冷刺激“拥堵”来袭

感冒季小心风心病

常时间的消极情绪伤心

高血压防治

40 降血压采用联合用药更有效

不要忽视轻度高血压

一过性血压增高莫惊慌 等

糖尿病之友

42 糖友如何看懂化验单

排尿不畅或是糖尿病在捣乱

爱肾天地

44 为何有些肾囊肿不需要治疗

保肝护航

45 脂肪肝可引起代谢综合征

了解药物性肝损伤

家庭用药指南

46 糖浆开封后要要及时使用

胃痛先别吃止痛药

去药店购药也有学问

教你辨识抗肿瘤药

驾驶员用药应仔细阅读药品说明书

血液与健康

49 接受过输血的人 5 年后才可献血

献血会不会影响身体健康

献血有哪十忌

每月一解

50 为什么熟睡后呼吸会暂停

口腔保健

- 57 出现 4 种情况烤瓷牙必须拆除

儿童保健

- 59 冬季也要警惕手足口病
如何处理假冷真热
不容忽视的奶癣
咳嗽要弄清病因再用药

癌症关怀

- 57 有效防癌的 10 种生活方式
患上脑肿瘤不等于被判死刑

医患连线

- 56 先天性心脏病成年后要手术吗
夜间腿抽筋是什么病
睾丸充血肿痛是咋回事
总是胃胀怎么办 等

生活

他健康

- 58 男性该如何自检私处
精索静脉曲张可致不孕
大脑减压有妙招
男性的基础护肤小窍门

她健康

- 60 剖腹产的误区
乳腺增生的元凶

新中医时代

- 62 汾酒集团倾情推出芦清王酒
咽喉痛找廉泉
润肺止咳的百合

健康自测

- 64 营养素缺乏的症状
烂嘴角或是皮肤病
指甲纹路预示什么病

心理处方

- 66 有一种病叫“缺乏安全感”
心理创伤后给老年人更多关注
丢三落四怎么改
警惕隐匿性抑郁症

两性地带

- 70 适度手淫不会影响夫妻生活
如何克服性冷淡
性爱时为啥会偏头痛
不射精也会导致女人怀孕
产后同房注意啥
男人性欲太强该怎么办
多余的前戏 等

生活百事通

- 76 快活族需要享受慢生活
胃你好吗
长了麦粒肿 千万挤不得
护好膝关节并不难
健康吃泡面有讲究 等

天下医事

营养美食

- 87 科学吃坚果

行游世界

- 86 坐上火车 慢旅行

爱卫之窗

- 88 全国爱卫会召开全国农村改厕工作现场推进会
89 狠抓五项措施 全力推进创卫
——山西省忻州市五寨县全力冲刺创卫目标综
90 改厕,改出农村新环境
91 创卫知识百问百答
92 编读往来

同悦®

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》甲类品种

【国药准字H20063782】

【国药准字H20063783】

维生素C注射液

0.5g × 10支 × 100盒

1g × 10支 × 100盒



✓ 治疗胃肠道疾病、发热、感染、创伤、手术、营养不良

✓ 增加对感染的抵抗力，参与解毒功，能治疗和预防感冒

✓ 促进铁吸收，促使血脂下降

✓ 冻干粉针剂型，纯度高、安全性好



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>