

# 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

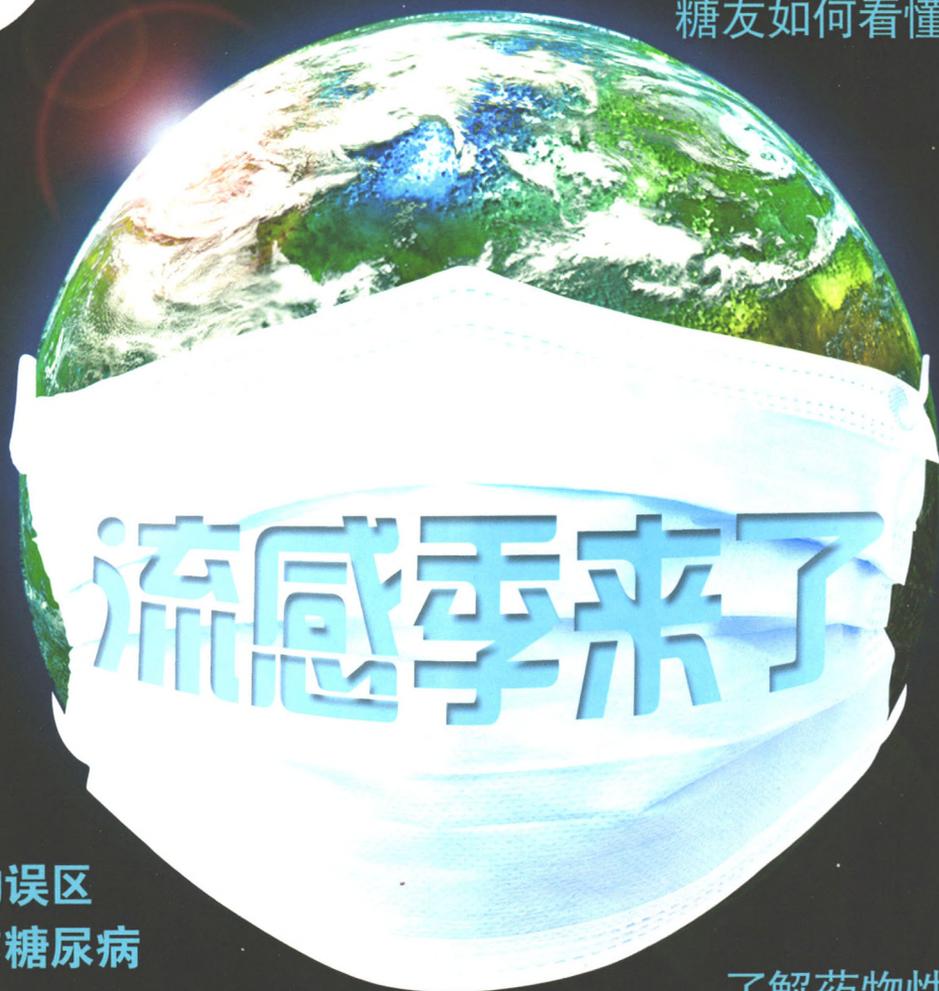
2014年 第21期 总第386期

——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

长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

84 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<sup>®</sup>

《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>