

# 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23期 总第388期

——人人健康12月上半月——  
中国优秀科普期刊

姓军为兵 服务百姓

健康军营

走进解放军第302医院



三晋献血  
血液与健康

## 中国医生的过劳忧

懒是一种病 得治

你家地暖了吗

亲属活体肾移植 长期存活率最高

一所中国医院的防艾治艾之路

上火? 畏寒? 这样做舒服过冬

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  
18611426933

# 人人健康 目次

总第 388 期 2014 年第 23 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

1 专家号不该成了“白菜价”

8 健康快报

### 特别主题

10 中国医生的过劳忧

### 本月聚焦

14 一所中国医院的防艾治艾之路

### 健康行动

16 懒是一种病 得治

### 记者观察

18 你家地暖了吗

### 名医讲堂

20 消化内镜治疗常见问题解答

### 医海拾贝

22 百年寻觅维生素

## 人人健康医院

### 就医指南

24 腋臭手术的注意事项

## 专家门诊

25 椎动脉型颈椎病的来龙去脉  
不要把致密性骨炎当强直性脊柱炎术

## 金色年华

28 寒冬老年人易患疾病  
四妙招预防关节炎  
老年朋友晨练几注意  
消除老年斑 多吃黑色蔬菜  
关爱老人 从睡眠开始  
冬季老年人有五防 等

## 心血管保健

34 腿抽筋不一定是缺钙  
心导管打通心脏危机

## 高血压防治

36 儿童高血压的症状  
血压突然升高怎么办  
午后经常头痛警惕高血压  
血压正常之后怎么减少药量

## 糖尿病之友

38 糖尿病并发症知多少  
注射胰岛素的技巧

## 爱肾天地

40 亲属活体肾移植 长期存活率最高

## 健康军营

42 爱的奉献  
——解放军第 302 医院为人民健康事业奉献纪实

46 溶进“传染世界”  
——解放军第 302 医院专家群体素描

50 传染世界的“美丽天使”  
——记全国巾帼建功标兵、解放军第 302 医院妇产中心护士长王新华



一所中国医院的防艾治艾之路

## 人人健康医院

### 保肝护航

57 脂肪肝到底要不要用药

### 家庭用药指南

58 服药别犯这些错

这些药会让小便变色

可能会影响睡眠的药物

布洛芬会增加中风风险

### 每月一解

60 罕见的多中心性血管肿瘤——卡波西肉瘤

### 口腔保健

61 小心牙齿被“冻坏”

### 儿童保健

62 “气蛋”与“水蛋”

7种导致高热的常见病

巧选宝宝衣服

### 癌症关怀

64 胃癌检查 5 大常见误区

胃癌作祟的 4 个征兆

### 医患连线

66 复方药和复合药有啥不一样

头痛该挂哪一科

老拉肚子要吃药吗

缺钙会导致血糖高吗 等

## 生活

### 他健康

68 阴囊老出汗该咋办

冬季如何防前列腺炎

男性的健康 自己的责任

浅谈隐匿性阴茎

### 她健康

70 白带发黄是怎么回事  
神奇的子宫

### 健康自测

72 5 种不健康脸色你有吗  
3 个测试测出健康问题

### 心理处方

74 何时该看精神科  
为何老年人也开始赶潮流  
做一个有“度”的人  
家有抑郁孩子怎么办  
别让心灵背负过期的“债”

### 两性地带

78 如何吻出浪漫  
走出性爱的误区  
体毛过多不是“好色”  
治疗多久性病才能算治愈  
4 种锻炼法提高性能力  
60 岁性爱有技巧  
女性自慰可致不孕 等

82 天下医事

84 媒体链接

### 健康论坛

86 大专护理专业组织胚胎学教学方法的探讨

### 营养美食

88 上火？畏寒？这样做舒服过冬

### 行游世界

90 泡温泉

### 血液与健康

92 献血亦要“约法三章”

94 编读往来

苦舒®

复方苦参注射液  
FUFANG KUSHEN ZHUSHEYE

● 国家医保目录品

# 摆脱癌痛 增效减毒

肿瘤联合用药首选



- 激活阿片类受体镇痛机制，有效缓解各种癌痛
- 调节机体免疫力，显著降低放化疗所致不良反应
- 增效减毒，显著提高生存质量和延长中位生存期
- 20~40ml/天剂量抑制肿瘤与镇痛疗效更显著

万方数据

 **振东制药**  
ZHENDONG PHARMACEUTICAL

地址：山西省长治县光明南路振东科技园

电话：0355—8096088

传真：0355—8096055

网址：<http://www.zdjt.com>

邮编：047100