

# 人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X  
CN 14-1033/R

2014年 第3期 总第368期

——人人健康2月上半月——  
中国优秀科普期刊



240小时后 白衣战士再续生命奇迹  
领导禁烟 开启中国控烟新征程  
哪种体检能发现癌

三晋献血

用血液温暖人生

## 五色早餐 新鲜出炉

早期肺癌的7个信号  
肩周炎康复3步曲  
高脂血症治疗的注意事项



定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



邮发代号: 22-29

万方数据



山西省卫生厅主管 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 368 期 2014 年第 3 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

## 新闻

### 健康时评

1 让医生自由飞翔

8 健康快报

### 特别主题

10 五色早餐新鲜出炉

### 本月聚焦

12 240 小时后,白衣战士再续生命奇迹

### 记者观察

16 领导禁烟,开启中国控烟新征程

18 警惕“微健康”里的“伪健康”

### 名医讲堂

20 早期肺癌的 7 个信号

### 医海拾贝

22 关于足疗的 3000 年史话

## 人人健康医院

### 就医指南

24 探望病人的技巧



2 RRJK

万方数据

### 专家门诊

25 肩周炎康复 3 步曲  
对于甲状腺结节是否“斩立决”  
得了下肢静脉曲张怎么办

### 金色年华

28 走近长寿  
老年人最害怕的 10 件事  
节后身体疲劳巧应对  
牙齿保健的 7 个误区  
老艺术家的长寿饮食秘诀  
潇潇洒洒度晚年

### 心血管保健

36 高脂血症治疗的注意事项  
为何心绞痛症状不一样?

### 高血压防治

38 防脑卒中首先要控血压  
血压高散步要“慢”

### 糖尿病之友

40 降糖药效果越来越差怎么办?  
确诊糖尿病后先查眼底

### 爱肾天地

42 肾脏病的 4 个“杀手”

### 保肝护航

48 肝病防治靠大家

### 家庭用药指南

44 安全用药 10 大指南



## 献血知识

- 47 血液的奥妙

## 每月一解

- 48 谁能救救我的“肚子”

## 口腔保健

- 49 认识牙髓炎

## 儿童保健

- 50 让宝宝有个好睡眠  
宝宝不宜用热水洗脚

## 癌症关怀

- 52 哪种体检能发现癌

## 医患连线

- 54 息肉到底要不要治  
三天一次大便正常吗?  
脚心长痣要切吗?  
先天性心脏病遗传吗?



# 生活

## 他健康

- 56 精液不液化的保健方法  
盲目用伟哥危害大

## 她健康

- 58 月经不调不一定是妇科病  
了解子宫腺肌症

## 新中医时代

- 60 中药与零食  
三类中药用酒送服疗效更佳

## 健康自测

- 62 “格子间”的后遗症你占了几项  
8个症状需警惕早期肝硬化

## 心理处方

- 64 上班族节后如何健康收心  
六种有益长寿的心理  
4种社交情绪危害心理健康

## 两性地带

- 68 肾病患者能过性生活吗  
别让亚健康毁了性  
善用五味来助性  
性心理也需要卫生

## 生活百事通

- 72 一种传染性很强的疾病——麻疹  
7个生活坏习惯毁健康  
5个意想不到的口臭原因  
夜间跑步的注意事项

## 天下医事

## 媒体链接

## 营养美食

- 80 节日过后送上排肠毒食物

## 行游世界

- 84 游台北的16个理由

# 爱卫之窗

- 86 忻州市召开创卫总结表彰再动员大会  
88 靓丽新城是这样打造的  
——左权县创建国家卫生县城工作纪实

## 编读往来

- 90 要健康,听人说不如听杂志!

# 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H20052072】

## 注射用氯化钾

1.0g×10支×60盒

✓ 治疗各种原因引起的低钾血症

✓ 胃肠道疾病、手术、创伤、营养不良、急诊补液必备

✓ 治疗各种原因引起的钾代谢疾病

✓ 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>