

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

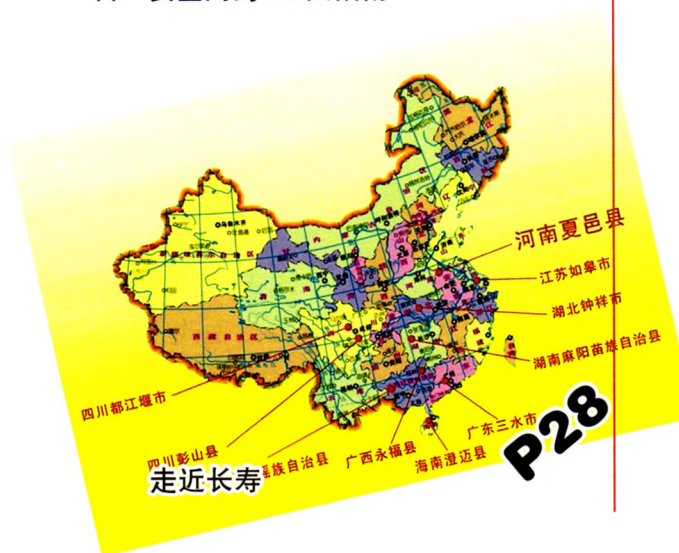
42 肾脏病的 4 个“杀手”

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[®]

《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>