

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5期 总第370期

——人人健康3月上半月——
中国优秀科普期刊



北大人 家庭聚会谈健康
城市采药人的另类生活
10岁前7种实践不能少
好睡眠源自你的睡商

三晋献血
血液与健康

成功挂号有窍门
春季养生五宜五忌
妇科病吃什么食物好

能量管理

身体与心灵的双重奏

定价:人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

邮发代号: 22-29

下方数据



山西省卫生厅主管

山西医药集团传媒集团主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 370 期 2014 年第 5 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

7 看病乱与看病难

8 健康快报

特别主题

10 能量管理 身体与心灵的双重奏

健康会客厅

14 《人人健康》新年开讲
“北大人”家庭聚会谈健康

本月聚焦

16 好睡眠源自你的睡商

20 谁动了你的耳健康

记者观察

22 一次投毒, 两家悲剧
复旦投毒案: 心理症结的病理切片

健康人物

26 城市采药人的另类生活

健康讲堂

28 科学看待抗生素

人人健康医院

医海拾贝

30 针灸医学你从哪里来

就医指南

32 成功挂号有窍门

专家门诊

33 儿童疝的常见问题
冬春季呼吸系统疾病的预防
食管裂孔疝的防治

金色年华

36 食以养生
上了年纪多照镜子
混搭健身 效果更好
春季养生五宜五忌
什么情况该用拐杖
能增寿的日常小动作等

心血管保健

44 “打”出来的心律失常
心梗脑梗患者恢复期脆弱
关注节后空巢老人的心健康
脆弱的心梗脑梗恢复期

高血压防治

46 警惕“白色高血压”
视力突然下降查查血压等

血液与健康

49 血液的应用和奥妙

糖尿病之友

50 下肢发冷 警惕糖尿病足
空腹与餐后血糖孰重孰轻

爱肾天地

52 镇痛剂肾脏病, 你了解吗

保肝护航

53 肝病患者的最佳运动项目



能量管理 身体与心灵的双重奏

P10

2 RRJK

万方数据

家庭用药指南

- 54 服助消化类药物要用凉开水
怎样判断药物不良反应等

每月一解

- 56 吃橘子也“发黄”

口腔保健

- 57 认识龋病

儿童保健

- 58 经常挨骂 孩子长不高
10岁前7种实践不能少

癌症关怀

- 60 预防肿瘤 从生活细节开始

医患连线

- 62 脚底长茧怎么办
跟孩子沟通别太“正式”
鞋跟7厘米是极限
产后怕冷怎么办等

生活

他健康

- 64 无精症有对策吗
男士也需要改善长期暗沉的肤色

她健康

- 66 急性乳腺炎慎用抗生素
妇科病吃什么食物好

新中医时代

- 68 “春捂”你该怎么捂
多吃枸杞好处多

健康自测

- 70 睡眠不足的5个信号
有这些症状,就应注意“腰突”了等

心理处方

- 72 心理不成熟的孩子 容易“委屈”
与爸妈分开这些年
打败焦虑



两性地带

- 76 为什么性交后会出现血尿
关于性能力的种种说法有根据吗
什么时候最需要来一场性爱?
自慰可改善精子质量等

生活百事通

- 80 6种健康产品其实没啥大用
用醋 冲洗筷子能消毒吗
克服水土不服的妙招
春寒料峭需注意关节保暖

天下医事

媒体链接

营养美食

- 88 初春饮食 4原则

爱卫之窗

- 92 2014年在京召开
全国疾病预防控制与爱国卫生工作会议
- 93 创卫知识百问百答
- 94 左权梦 家园梦 健康梦
——左权县召开巩固创卫成果提升
建管水平动员会
本色创卫 特色创卫 绿色创卫
——五台县召开创建国家卫生城镇
表彰大会

编读往来

- 96 一本杂志 改变一个家庭的生活

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>