

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

2014年 第7期 总第372期

——人人健康4月上半月——
中国优秀科普期刊



5种食物对抗**美丽杀手**紫外线
学龄前儿童应具备的6方面潜质
迷人的假感冒



三晋献血
血液与健康

全球阻击**早老性痴呆症**

4G时代的**健康梦**
你的颈椎是否安好
奇怪的过敏症状

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 372 期 2014 年第 7 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 消除医患之间的戾气

8 健康快报

特别主题

10 全球阻击早老性痴呆症

记者观察

16 离开家去养老

18 全面接种疫苗, 给孩子健康未来

本月聚焦

20 4G 时代的“健康梦”

医界新观点

22 敷对面膜就可以美对脸

健康讲堂

24 如何防治心脑血管疾病

医海拾贝

26 一只眼角膜的 3 次旅行

人人健康医院

就医指南

28 看病非要找名医吗?

专家门诊

29 欲哭无泪干燥症

年轻人要警惕“低颅压综合征”

功能性腹痛综合征的诊治



全球阻击早老性痴呆症 P10

2 RRJK

万方数据

金色年华

32 动静之间

长寿者的 6 个共性

7 种运动抗衰老

老年人跌倒怎么扶

找个“圈子”度晚年等

心血管保健

40 久坐可引发心力衰竭

冠心病患者服药最好从早上 6 时开始

成年心梗 儿童时期埋病根

频打哈欠病根可能在脑

高血压防治

42 “凶险”源于无症状

吃利尿剂要查尿酸

头痛是高血压最常见的症状

血压波动大怎么办

糖尿病之友

44 自测血糖为啥老不准

定期筛查预防糖尿病并发症

胰岛素的 10 种用法

爱肾天地

46 警惕老年慢性肾病

保肝护航

47 小三阳演变成肝硬化



离开家去养老 P16

血液与健康

- 49 感受献血的热情
用热血传递爱心

家庭用药指南

- 50 阿奇霉素还能不能用
药没用完包装别丢
润喉片你用对了吗?

每月一解

- 52 老年性肺炎隐匿凶险

口腔保健

- 53 四环素牙如何改善

儿童保健

- 54 学龄前儿童应具备的6方面潜质
“满月头”宜剪不宜剃
儿童也需要健康的心理
为孩子注入“心灵营养素”

癌症关怀

- 56 食道癌的形成与防治

医患连线

- 58 为什么吃瓜子后舌头会长疮?
腿坐麻了怎么办
腹股沟疝要不要治疗
身体反复疼是痛风吗等

生活

他健康

- 60 警惕生殖器异常勃起
男人也能吃阿胶
小动作让你很“男人”

她健康

- 62 中医没有“宫寒”之说
绝经期激素补充治疗的应用

新中医时代

- 64 春燥这样来缓解
中药怎么吃最有效等

健康自测

- 66 身体缺铁的7个表现
鼻子外形表达的健康状态
迷惑人的假感冒

心理处方

- 68 孩子爱臭美也是一种成长
“显摆”也能给父母自信 做做何妨
揭秘“口拙”

两性地带

- 72 性能力会在什么年龄衰退
性爱后肛门疼痛的原因
点燃欲火的睾酮
性生活也有“盲目期”等

生活百事通

- 76 你的颈椎是否安好
奇怪的过敏症状
洗脸每天都在犯的错误

天下医事

媒体链接

营养美食

- 84 5种食物对抗“美丽杀手”紫外线
春暖花开多吃蔬果

行游世界

- 88 东西南北中 处处可踏青

爱卫之窗

90 集体创卫 凝聚正能量

忻州创卫了不起

92 创卫是我的梦想

93 创卫知识百问百答

94 创卫使中卫更美丽

96 编读往来

舒利尔[®]

《国家基本医疗保险和工伤保险目录》甲类品种
【国药准字H20057845】



注射用胞磷胆碱钠 10ml:0.25g(10支×60盒)

✓ 临床经典用药、疗效确切

✓ 大脑细胞修复剂，术后意识恢复剂

✓ 恢复受损细胞，增强脑血管弹力，增加脑血流量，改善脑代谢



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>