

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9期 总第374期

——人人健康 5月上半月——
中国优秀科普期刊



飞越亚健康

三晋献血
血液与健康



中国式饮奶健康吗

国医大师的生活养生法

警惕生活中的**致癌**食物

心理魔鬼 职场人士如何驱赶

我有一双**鞋子** 面朝**阳光** 奔赴**跑步**生活

消化不良

睡眠不佳

定价: 人民币**10.00**元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

邮发代号: 22-29

万方数据



山西省卫生委员会 主管
山西医药卫生传媒集团 主办

广告发行热线
051-8861511
80-495333

人人健康 目次

总第 374 期 2014 年第 9 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

新闻

健康时评

1 “医生荒”背后是体制梗阻

8 健康快报

特别主题

10 飞越亚健康

记者观察

14 药房可以这样开

本月聚焦

18 香烟“熏”出来的病

20 中国式饮奶健康吗

健康会客厅

22 我有一双鞋子,面朝阳光,奔赴跑步生活

健康讲堂

24 心脑血管预防的措施

医海拾贝

26 温泉史话



人人健康医院

就医指南

28 看病的误区

专家门诊

29 如何选择家用无创呼吸机

怎样认识骨关节疾病

糖尿病胃肠道病变的诊治

金色年华

32 天人合一

人到老年莫言“老”

国医大师的生活养生法

上了年纪 运动有五戒

不要忽视晨起不适

看看十大寿星怎么生活等

心血管保健

40 了解中风

高血压防治

42 高血压患者要定期检查肾脏

“星星”险些成为“杀手”

认知假性高血压

低压高要怎么办?

糖尿病之友

44 血糖控制不佳容易引发面瘫

肾病糖友把猪肉换成鱼

糖尿病患者要小心低血糖

爱肾天地

46 肥胖者患肾结石的风险更大

囊肿和肿瘤的区别

保肝护航

47 肝腹水患者用药有禁忌

小儿为什么会“肝大”

血液与健康

- 49 “美都汇爱心献血屋”正式启用
血液中心创新献血纪念品种类
走群众路线 履行人性化服务

家庭用药指南

- 50 有心脏病史慎用吗丁啉
哮喘用药“四不要”
儿科用药的明智选择清单
应对降压药的不良反应

每月一解

- 52 身体为什么会起红斑

口腔保健

- 53 影响多种生理功能的腭裂

儿童保健

- 54 宝宝便秘喝蜂蜜的错误您犯了吗?
宝宝爱上火该怎么办?
天热要预防孩子空调病等

癌症关怀

- 56 抗癌五大误区
不同癌症病人的饮食禁忌
警惕生活中的致癌食物

医患连线

- 58 往血管里打药能治静脉曲张吗
半椎体切除术后影响怎样?
拆快递 别用手
溃疡性直肠炎能治愈吗等

生活

他健康

- 60 预防男性不育 先从隐睾抓起
包皮是男人的保护伞

她健康

- 62 平胸女护胸的错误“招式”
让女人烦躁的妇科炎症

新中医时代

- 64 艾灸头痛的卫士

健康自测

- 66 测测你的身体衰老度
看耳朵辨疾病
下肢麻木酸痛或因腰椎“太累”

心理处方

- 68 孩子人缘不好家长怎么办?
老年人发脾气 孤独失落是主因
如何克服妒忌心理
心理魔鬼职场人士如何驱赶

两性地带

- 72 男性患上了淋病后有什么表现
没性生活为何也会怀孕
一不小心就踩在“雷”上
性欲与腰围的关系等

生活百事通

- 76 换季时节当心“穿”出皮肤病
小心“潜伏”的疾病
如何健康吃醋
鞋柜惹出很多脚病等

天下医事

媒体链接

营养美食

- 84 别扔 它们都很有营养

行游世界

- 88 5.1 小长假出游推荐

爱卫之窗

- 90 点滴铸美德 传递正能量

- 92 城市,因创卫而改变

- 94 创卫先行 扮靓城市

- 95 静善静美 乐山乐水

- 96 编读往来

同悦®

【国药准字H20064488】

注射用阿魏酸钠

10ml:0.25g(10支×60盒)

现代工艺保留阿魏酸的天然活性，
保证传统活血化瘀之功效



【适应症】 用于动脉粥样硬化、冠心病、脑血管病、肾小球疾病、肺动脉高压、糖尿病性血管病变、脉管炎等血管性病症以及白细胞和血小板减少，亦可用于偏头痛、血管性头痛。



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>