

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

2015年 第1期 总第390期

——人人健康1月上半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

老年病年轻化

妊娠糖尿病 胰岛素的使用
怎么合理服用六味地黄丸
小儿肝炎的4个危险信号

2014年度回眸

《人人健康》社会责任报告

中国式陋习很伤人
向年轻人学习9件事



定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

邮发代号: 22-29
万方数据



山西省卫生和计划生育委员会 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 390 期 2015 年第 1 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城市 P10
感知医卫行业之担当
重塑和谐的医患关系



名院访问 P26
走进美国克利夫兰医学中心



长寿宝典 P37
生活有色彩 身体更健康



健康达人 P42
金庸先生 养生讲究中庸之道

新闻

- 1 新年致辞
在时间的长廊里,让生命成长不息
- 3 健康时评
让大医院告别“战时状态”
- 12 封面文章
老年病 年轻化
- 16 本月聚焦
2014 年度回眸《人人健康》社会责任报告
- 22 记者观察
中国式陋习很伤人
- 24 医海拾贝
可治的麻风病
- 26 名院访问
走进美国克利夫兰医学中心

养生

- 29 本期观点
向年轻人学习 9 件事
- 32 睿智人生
母亲,用智慧照亮儿子成长的路
- 36 长寿宝典
老年人太瘦要找原因
克服失眠多梦的小窍门
老年人不宜吃过多甜食
服用保健品的注意事项 等
- 40 中医中药
“屁篓子”揉揉水分穴
胖大海不能随便泡
- 42 健康达人
金庸先生 养生讲究中庸之道
英国女王的养生秘笈

慢病

- 45 专家门诊
简述肥胖的原因
胆囊切除 OR 保胆取石
甲状腺钙化与恶性肿瘤有联系吗



糖友天地 P52
突然发胖查查血糖



呼吸消化 P54
雾霾天更要预防呼吸道疾病



心理处方 P70
容易发怒怎么办



肿瘤防治 P86
吃出来的癌症

每期专栏

- 10 图说城市 30 健康快车 61 健康自测
- 66 医患连线 72 两性地带 83 媒体链接
- 51 编读往来 92 就医服务

- 49 心脑血管
防治高血压的3个“最佳”
双脚冰凉警惕这些病
冬天是猝死高发季
家用血压计的选择 等

- 52 糖友天地
影响胰岛素效果的因素
突然发胖查查血糖
“妊娠糖尿病”胰岛素的使用

- 57 呼吸消化
雾霾天更要预防呼吸道疾病
一吃饭就吐竟是肠中风

- 56 爱肾保肝
了解高血压性肾病
小儿肝炎的4个危险信号

- 58 肿瘤防治
吃出来的癌症
肿瘤患者如何进行运动康复

身心

- 62 妇幼保健
儿童的睡眠不足危害大
怀孕初期的各种信号
- 64 家庭用药
怎么合理服用六味地黄丸
吃药经验别乱借鉴
- 68 心理处方
花钱上瘾？如何hold住钱包
如何避免退休“灰色心理”
容易发怒怎么办

专题

- 78 三晋献血
太原市献血条例
- 82 爱卫之窗
山西省爱卫办举办创卫档案管理培训班
原平市通过国家爱卫会技术评估
山西省2014年爱国卫生工作总结
山西省爱卫办2015年度重点工作安排
- 86 会议报道
营养学科的重要一课
太原市医学会肠外肠内营养学
专业委员会成立大会在武警山西总队医院召开

苦舒®

复方苦参注射液
FUFANG KUSHEN ZHUSHEYE

● 国家医保目录品种

摆脱癌痛 增效减毒

肿瘤联合用药首选



- 激活阿片类受体镇痛机制，有效缓解各种癌痛
- 调节机体免疫力，显著降低放化疗所致不良反应
- 增效减毒，显著提高生存质量和延长中位生存期
- 20~40ml/天剂量抑制肿瘤与镇痛疗效更显著

万方数据

 **振东制药**
ZHENDONG PHARMACEUTICAL

地址：山西省长治县光明南路振东科技园
电话：0355—8096088
传真：0355—8096055
网址：<http://www.zdjt.com>
邮编：047100