

人人健康

中国社区健康促进读物

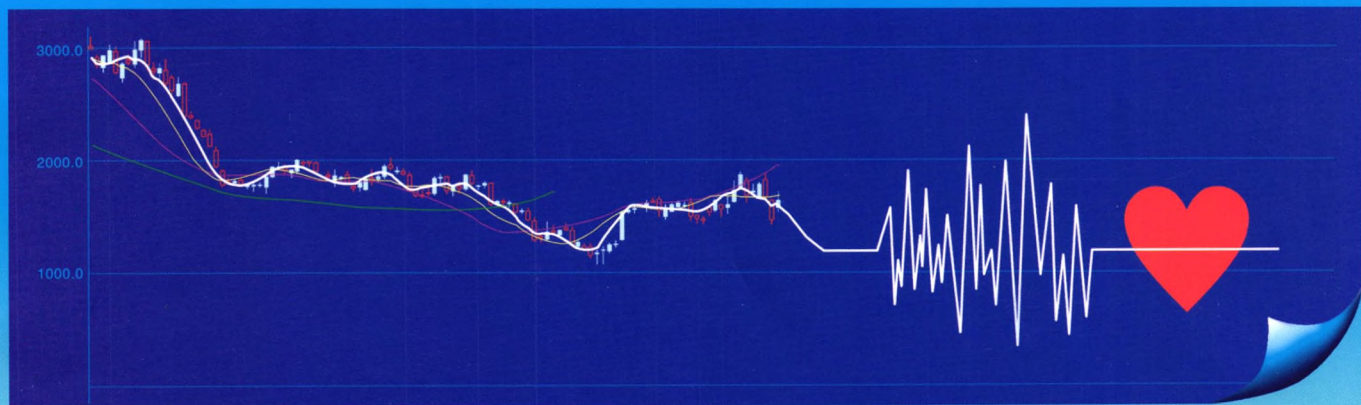
ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

Every one is well

2015 年第 11 期 总第 400 期

——人人健康 6 月上半月——

中国优秀科普期刊



热了股市 冷了健康

沈菊芳：献血是最美的人生之旅

老人的记忆去哪儿了

她为何彻夜难眠

食物中的“抗癌明星”

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



邮发代号：22-29

万方数据



山西省卫生和计划生育委员会
山西医药卫生传媒集团

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
3803495333

人人健康 目次

总第 400 期 2015 年第 11 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



声音传递 P10

中国爸爸照料孩子做得不够?



本期视点 P16

走在山西无偿献血路上



记者观察 P22

“史上最严”食安法
能否筑牢“舌尖防线”



中医中药 P43

适合夏季的养生茶

新闻

- 1 卷首语
这是 2015 年 6 月,第 400 期《人人健康》生如夏花
- 5 健康时评
“消失的肾”拷问医患信任
- 12 封面文章
热了股市 冷了健康
- 16 本期视点
走在山西无偿献血路上
沈菊芳:献血是最美的人生之旅
- 22 记者观察
“史上最严”食安法能否筑牢“舌尖防线”
- 24 名院访问
麻省总医院

养生

- 29 养生物语
3 种不同水温洗澡的保健功效
- 32 睿智人生
比尔·盖茨跟巴菲特学到了什么
- 34 长寿宝典
衰老并非是坏事
老年人游泳的注意事项
六十而立 第二段精彩人生
老人的记忆去哪儿了
保持长寿的 7 个小动作
关注父母行为举止 留心六种反常行为
她为何彻夜难眠 等
- 42 中医中药
夏天手脚凉 试试冲门穴
川贝与浙贝
适合夏季的养生茶
按涌泉降血压
- 44 健康达人
刘涛:阳光、家人、轻运动 我要的美好时光
功夫明星李连杰的实用健身计划



糖友天地 P53

老用胰岛素会产生依赖吗



爱肾保肝 P58

肾不好的人该怎么喝水



家庭用药 P67

喝中药为啥要忌口



爱卫之窗 P89

山西省召开全省爱国卫生工作
暨城乡清洁运动检查标准培训会

每期专栏

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 8 图说城事 | 10 声音传递 | 26 天下医事 |
| 30 健康快报 | 62 健康自测 | 68 医患连线 |
| 72 心理处方 | 76 两性地带 | 82 食疗订制 |
| 84 媒体链接 | 85 编读往来 | 92 就医服务 |

慢病

- 47 专家门诊
特纳综合征患者的骨骼问题
类风湿关节炎:治本药为啥不见效?
观察尿色辨疾病
- 50 心脑血管
清晨高血压——血压管理的盲区
肝血管瘤诊治的注意事项
主动脉夹层 一种少见但十分凶险的疾病 等
- 54 糖友天地
老用胰岛素会产生依赖吗
睡觉也能升血糖
- 54 呼吸消化
哮喘发作时该怎么急救
了解“炎症性肠病” 等
- 58 爱肾保肝
肾不好的人该怎么喝水
肝功能异常那点事
- 60 肿瘤防治
食物中的“抗癌明星”
每日步行 2 公里 癌症风险减半

身心

- 64 妇幼保健
月经失调 7 宗罪
生孩子带给女人的好处
- 66 家庭用药
药物存放也要挑环境
喝中药为啥要忌口
阿司匹林抵抗易患卒中 等

专题

- 87 三晋献血
我成年 我献血 我担当
- 88 爱卫之窗
山西省召开全省爱国卫生工作
暨城乡清洁运动检查标准培训会
大同市:全面开展城乡环境卫生整治活动 等

省舒®

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