

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

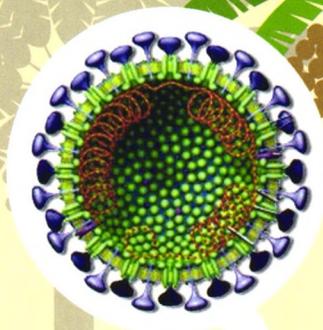
2015年 第12期 总第401期

——人人健康 6月下半月——

中国优秀科普期刊

又一场“SARS”来了吗

夏季养生吃5味
美容神话的终结



8种运动远离 腰突症
给新家开一张 植物处方
后高考生活

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 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

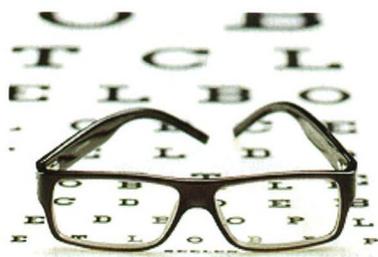
人人健康 目次

总第 401 期 2015 年第 12 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P10
奔跑吧 兄弟



每月健康黑榜 P26
市场抽检: 眼镜合格率仅为 30%



生活孕婴 P35
哄孩子的 6 个危险动作



生活美容 P39
这些症状预示你该换护肤品

学术·论坛栏目投稿热线: 13834379354 王编辑

新闻

卷首

1 我们被创客改变了生活

专栏

8 活在北京的印象

9 如果你同时爱上了两个人, 选第二个

封面文章

14 又一场“SARS”来了吗?

本期视点

18 后高考生活

记者观察

20 “美容神话”的终结

生活

百科

28 营养补充剂面面观

指南

30 订制一张生物钟时间表

31 夏天需要“热养生”

行动

32 7 日抗疲劳计划 让你活力满满

33 8 种运动远离“腰突症”

孕婴

34 临产前孕妇要注意哪些禁忌

宝典

36 夏季养生吃 5 味

美容

38 如何正确使用不同材质的化妆棉

新主张

40 给新家开一张“植物处方”



慢病防治 P65
滑膜炎,老少都会中招



用药指南 P69
小心胃药“暗箭”伤人



两性夜话 P70
6 种类型的乳房胀痛不是病



养心处方 P79
怎样纠正不合群心理

每期专栏

- 10 图说城事 21 天下医事 26 每月健康黑榜
41 健康军营 53 健康快报 95 三晋献血
96 微言微语

护身

- 专家说病
60 腰背肌锻炼图
疾病自测
62 6 症状说明牙齿老了
慢病防治
64 5 大“生命腺”影响一生健康
用药指南
68 常服镇痛药胃肠或穿孔
两性夜话
70 月经推迟的危害

养心

- 情绪密码
75 寻找幸福生活 7 种心态要避免
心理测试
76 你是不是多重人格
养心处方
78 5 种心理偷走你的快乐
情感热线
80 “小招式”让你轻松解决夫妻吵架
职场解惑
82 5 招让上司更赏识你
银发心事
89 科技发展快速 老人易出现恐惧心理

潮流

- 新知
85 多扭腰可防老年斑
视界
86 5 家百年咖啡馆
旅游
88 古村瀑布溶洞 遇见最美的中国
健身
90 甩掉你的“拜拜肉”
营养
91 美味酸奶做起来
美食
92 美食家的“芝士主张”

苦舒®

复方苦参注射液
FUFANG KUSHEN ZHUSHEYE

●国家医保目录品

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