

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 14 期 总第 403 期

——人人健康 7 月下半月——

中国优秀科普期刊

有多少小生命 被扼杀于疏忽

三晋献血
血液与健康

“高龄”冻肉您吃了吗？

11个不花钱的“氧生法”

脚是健康“晴雨表”

心脏也会“打摆子”

全世界最值得买的礼物

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
2803495333

人人健康 目次

总第 403 期 2015 年第 14 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P10

世界人口日 关注再生育更需有温度



每月健康黑榜 P26

喜梦宝一休哥儿童家具齐登质量黑榜



生活孕婴 P35

给宝宝轻松降温的 8 个好方法



生活美容 P39

九个信号提醒你该关注皮肤

学术·论坛栏目投稿邮箱: 13834379354 王编辑

新闻

卷首

1 写在女儿的毕业季

专栏

8 择业观念与道德导向

9 多余

封面文章

12 有多少小生命被扼杀于疏忽

本期视点

16 警惕! 气候变化下的健康危机

记者观察

18 “高龄”冻肉您吃了吗?

健康热词

22 互联网医疗 先走再跑别着急!

生活

百科

28 玫瑰花茶各显神通

指南

30 11 个不花钱的“氧生法”

行动

32 10 大习惯让你看起来更年轻

孕婴

34 5 个“不能”让你盛夏轻松坐月子

宝典

36 如何应对夏季常见的 6 类疾病

美容

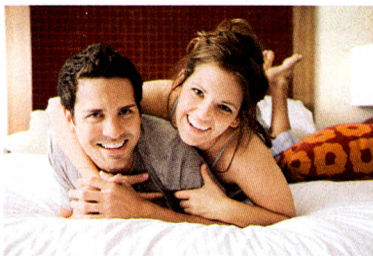
38 远离干燥敏感肌肤有妙招

新主张

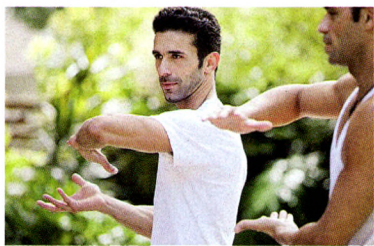
40 晨起 1 分钟运动养生



慢病防治 P64
暴脾气警惕青光眼



用药指南 P69
这些“妇科药”男人也能用



两性夜话 P72
男性想长寿 摒弃 5 种不良习惯



养心处方 P79
“定期忘记时间”缓解快节奏生活

每期专栏

10 图说城事 24 天下医事 26 每月健康黑榜
41 健康军营 58 健康快报 95 三晋献血
96 微言微语

护 身

- 专家说病**
- 60 手汗症手术相关问题系列答
疾病自测
 - 62 脚是健康“晴雨表”
慢病防治
 - 64 心脏也会“打摆子”
用药指南
 - 68 遭蚊虫叮咬须谨慎用药
两性夜话
 - 70 各年龄段养生要点

养 心

- 情绪密码**
- 75 3 招快速清除心理垃圾
心理测试
 - 76 测测你的人格
养心处方
 - 78 人际关系技巧 9 原则
情感热线
 - 80 婚姻爱情：一味忍让并不可取
职场解惑
 - 82 职场 8 法则教你定位自我
银发心事
 - 89 老年人如何推迟心理衰退速度

潮 流

- 新知**
- 85 泳池尿液系游泳者眼睛变红元凶
视界
 - 86 随暑假作业一起发给小学生的阅读书单
旅游
 - 88 全世界最值得买的礼物
健身
 - 90 健身运动中的 10 大身体信号
营养
 - 91 夏天吃这 6 样“抗菌菜”
美食
 - 92 “面面”俱到

苦参®

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