

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15期 总第404期

——人人健康 8月上半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

请正确认识高血压
夏季感冒千万别捂汗
中成药用错也很危险

这个夏天 有虫出没



代餐 减重之惑
一剂搞定的神奇



定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597155

邮发代号: 22-29

万方数据



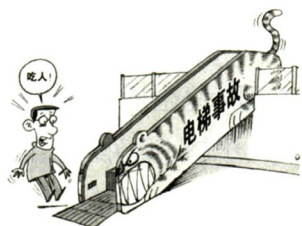
山西省卫生和计划生育委员会 主管
山西医药卫生传媒集团 主办

本刊广告发行热线
(0351) 5273790
13803495333

人人健康 目次

总第 404 期 2015 年第 15 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P9
生命警钟



本期视点 P18
过敏困扰何时休



全程体验 P28
18 岁女孩漫画记录抗癌生活



中医中药 P42
夏季喝两种茶养心安神

新闻

- 1 健康时评
伤医辱医是社会之耻
- 12 封面文章
这个夏天“有虫出没”
- 16 记者观察
“代餐”减重之惑
- 18 本期视点
过敏困扰何时休
- 20 名医讲堂
这样发烧是好事
- 22 健康热词
“一剂搞定”的“神奇”
- 24 名院访问
童话世界里的儿童医院
- 28 全程体验
18 岁女孩漫画记录抗癌生活

养生

- 33 养生物语
天热记得关闭“咆哮”模式
- 36 睿智人生
乐天者长寿——童陆生将军的长寿之道
- 38 长寿宝典
中老年人的一剂长寿药
三招让长辈听懂你说话
触摸带来的神奇力量
迈过 4 道坎晚年生活才幸福
辨析 11 种中风的先兆
- 42 中医中药
夏季喝两种茶养心安神
西瓜皮是保健良药
夏天出汗少 冬天易得病 等
- 44 健康达人
大病过后 李开复分享“死亡学分”



心脑血管 P52

莫把“烟雾病”当中风



妇幼保健 P64

手足口病及疱疹性咽颊炎的预防



医患连线 P68

感冒了还能哺乳吗



家庭用药 P66

中成药用错也很危险

每期专栏

- 8 图说城事 10 声音传递 26 新闻速递
- 34 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

医生为什么要经常测定儿童的骨龄?

大便失禁的原因及治疗办法

糖尿病患者如何度过炎炎夏日

50 心脑血管

请正确认识高血压

血压管理的“关键词”

莫把“烟雾病”当中风

心脑血管病患者用药 4 要点 等

54 糖友天地

“糖友”看病需要带什么?

餐后血糖莫超 7.8 等

56 呼吸消化

夏季感冒千万别捂汗

西瓜虽好可不要贪凉

58 爱肾保肝

以下特征说明肾的好与坏

家有肝炎病人怎么办

60 肿瘤防治

防癌必须“从娃娃抓起”

防癌抗癌果蔬排行

身心

64 妇幼保健

手足口病及疱疹性咽颊炎的预防

关于孕酮的那些事儿

66 家庭用药

中成药用错也很危险

外用激素这样用才安全

专题

87 三晋献血

高血压并非“血多”献血要谨慎

血浆类血液制品临床输注适应症

88 爱卫之窗

偏关:积极备战县城创卫

强措施带来大变化

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