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

代餐 减重之惑
一刹搞定的神奇

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

定价：人民币10.00元
ISSN 1004-597X
15>
9 771004 597155
邮发代号：22-29

万方数据

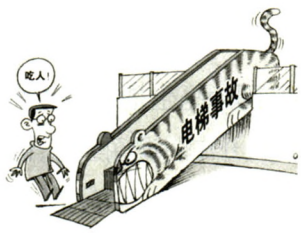
山西省卫生和计划生育委员会 主管
山西医药卫生传媒集团 主办

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”

万方数据

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

万方数据

岩舒®

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