

# 人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597 X  
CN 14-1033/R

## Every one is well

2015 年第 16 期 总第 405 期

——人人健康 8 月下半月——  
中国优秀科普期刊



### 天津城殇

8月12日深夜

滨海新区发生特别重大火灾爆炸事故



# 没有谁 是一座孤岛

写在第十三个世界预防自杀日前夕

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 405 期 2015 年第 16 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



## 图说城事 P12

互联网 + 医疗 指尖上的医院



## 每月健康黑榜 P28

亨氏米粉被检出严重铅超标



## 生活孕婴 P37

宝宝长牙期的特别护理



## 生活美容 P40

预防悲秋心理病

学术·论坛栏目投稿热线: 13834379354 王编辑

## 新闻

### 卷首

- 1 一切快乐的享受都属于精神,  
我知道我命中注定要阅读

### 专栏

- 8 想念您,天堂里的姥姥  
9 中年妇女  
特别关注  
10 天津城伤  
声音传递  
11 冷冻卵子——世界上唯一的后悔药?

### 封面文章

- 16 没有谁是一座孤岛  
写在第十三个世界预防自杀日前夕

### 本期视点

- 20 网售处方药 看上去很美

### 健康热词

- 22 “坐以待毙综合征”就在我们身边

### 新闻速递

- 24 10月底前全面推县级公立医院改革

## 生活

### 百科

- 30 食出缤“酚” 健康美丽一把抓

### 指南

- 32 暴雨频发伤身护好身体关卡

### 行动

- 34 白亮牙齿炼成记

### 孕婴

- 36 备孕夫妻莫陷入 7 大误区

### 宝典

- 38 深夜手机党 6 招降低身体伤害

### 新主张

- 40 预防悲秋心理病



慢病防治 P62  
测测你的心脏年龄



用药指南 P69  
这些药吃完必须要防晒



两性夜话 P71  
女人最容易衰老的3个部位



潮流旅游 P88  
跟着电视去旅游

### 每期专栏

- 12 图说城事 26 天下医事 28 每月健康黑榜  
41 健康军营 58 健康快报 70 学术论坛  
95 三晋献血 96 微言微语

## 护身

- 专家说病  
60 关于癫痫患者的药物治疗误区  
疾病自测  
62 从喝水习惯看出你的体质  
慢病防治  
64 儿童挺不直腰 当心漏斗胸  
用药指南  
66 吃错胶囊 小心伤胃  
两性夜话  
68 痛经背后的妇科疾病

## 养心

- 情绪密码  
73 7种坏心理 让你一辈子都不快乐  
心理测试  
74 你的童心还剩下多少?  
养心处方  
76 今天,你发呆了吗?  
情感热线  
78 忽视5个细节 容易毁掉婚姻  
职场解惑  
80 职场上要学会“大智若愚”  
银发心事  
81 人老了产生厌世心理该怎么办

## 潮流

- 新知  
83 为什么跑步会岔气?  
视界  
84 这些影片教你绝境求生  
美容  
86 涂抹手法错了 别怪眼霜无效  
健身  
90 骑车锻炼的3个“不适合”  
营养  
91 全球各地健康饮食清单  
美食  
92 12道风味(上篇)

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