

# 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17期 总第406期

——人人健康9月上半月——  
中国优秀科普期刊

三晋献血  
血液与健康

避孕 女人生理第一课  
医养结合 你了解吗  
别成为血糖仪的奴隶

# 滚蛋吧！肿瘤君

9·15世界淋巴瘤宣传日特稿

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 406 期 2015 年第 17 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P8

以跑之名——庆祝北京申冬奥成功



记者观察 P16

你离“药物超敏综合征”有多远?



名院访问 P24

世界上最好的癌症医院是如何修炼成的



长寿宝典 P40

别让工作“耽误”了尽孝

## 新闻

- 7 健康时评  
好患者不是偶遇的
- 12 封面文章  
滚蛋吧! 肿瘤君
- 16 记者观察  
你离“药物超敏综合征”有多远?
- 18 本期视点  
避孕,女人生理第一课
- 20 名医讲堂  
治癌不是把肿瘤细胞“斩尽杀绝”
- 22 健康热词  
“医养结合”,你了解吗
- 24 名院访问  
世界上最好的癌症医院是如何修炼成的
- 28 全程体验  
一个渐冻症患者的零度人生

## 养生

- 33 养生行动  
学点医学常识 预防疾病缠身
- 36 睿智人生  
百岁将军曹广化:淡泊人生 老而弥坚
- 38 长寿宝典  
牙不好惹来一身病  
岁月是把杀猪刀 找个爱好老得慢  
让大脑慢慢“变老”  
别让工作“耽误”了尽孝  
教你制作“长寿粥”
- 42 中医中药  
合谷穴——防治百病 养生要穴之三  
治疗头痛的那些偏方  
健脾祛湿之苍术  
立秋后“补”什么最健康



糖友天第 P52  
别成为血糖仪的“奴隶”



妇幼保健 P64  
产后母婴要闯4道关



食疗定制 P82  
养颜小点心——美丽动人吃出来



家庭用药 P66  
三七粉服用需谨慎

### 每期专栏

- 8 图说城事    10 声音传递    26 新闻速递
- 34 健康快报    60 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

- 45 **专家门诊**  
关灯看手机真会导致黄斑病变吗?  
“心门”被堵住了咋办 等
- 48 **心脑血管**  
血压降不下来的5种常见原因  
高血压患者如何“减压” 等
- 52 **糖友天地**  
别成为血糖仪的“奴隶”  
忘记注射胰岛素怎么办
- 54 **呼吸消化**  
这样呼吸能护肺 等
- 56 **爱肾保肝**  
糖尿病肾病的早期信号和治疗  
9大肝脏“杀手”
- 58 **肿瘤防治**  
蔬菜中的抗癌颜色  
哪种体质最易染上癌症

## 身心

- 62 **健康达人**  
肌肉 球鞋 吃货——白百何的阳光生活
- 64 **妇幼保健**  
产后母婴要闯4道关  
乳房也需上“保险”
- 66 **家庭用药**  
三七粉服用需谨慎 等

## 专题

- 87 **三晋献血**  
山西大医院首次组织职工无偿献血  
太原市红十字血液中心无偿献血活动  
——首进坝陵桥社区卫生服务中心
- 88 **爱卫之窗**  
猛药去疴整治旅游环境  
——五台山景区浴火重生亮新姿

# 苦舒<sup>®</sup>

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