

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 2 期 总第 391 期

——人人健康 1 月下半月——

中国优秀科普期刊

明天和意外， 哪一个会先来？

姚贝娜 乳腺癌之殇

本刊盘点 2014 年中国 10 大健康新闻



定价：人民币 10.00 元

ISSN 1004-597X



9 771004 597148

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

三晋献血
血液与健康

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 391 期 2015 年第 2 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P10

古稀老人的幸福时代
越老越疯狂



健康榜样 P22

用双脚征服世界的
传奇探险家——金飞豹



生活百科 P30

你的健康需要什么油



两性夜话 P70

男人也有生理期

聚 焦

卷首

/ 亲爱的,亲爱的,我们回家

专栏

8 城市的诱惑与诱惑的乡村

9 中年后心态

封面文章

12 明天和意外,哪一个会先来

记者观察

16 本刊盘点 2014 年中国 10 大健康新闻

本月聚焦

18 姚贝娜乳腺癌之殇

健康会客厅

20 2015 我们的愿望清单

健康榜样

22 用双脚征服世界的传奇探险家——金飞豹

全程体验

24 当肺癌医生遭遇肺癌

生 活

百科

30 你的健康需要什么油

指南

32 让你胀气的不良习惯

孕婴

34 孕妈咪别犯懒

宝典

36 被忽视的保质期

美容

38 睡前护肤的 4 个细节

新主张

40 勿对电脑“拳打脚踢”



慢病防治 P64
“一学二改三减四降”
防慢病



养心处方 P78
找回你的睡眠



情感热线 P80
你的情感被勒索了吗



潮流营养 P91
5 种药膳帮你改善 7
大疲劳征兆

每期专栏

10 图说城事 26 天下医事 28 每月健康黑榜
42 军中楷模 46 特别报道 48 抗埃前线
50 团队风采 52 军中卫讯 54 官兵保健
58 健康快报 95 三晋献血

护 身

- 专家说病
- 60 亚临床甲状腺功能减退症
- 疾病自测
- 62 抑郁症的 5 种症状
- 慢病防治
- 64 “一学二改三减四降”防慢病
- 用药指南
- 68 春运出行必备药 避免“人在囧途”
- 两性夜话
- 70 男人也有生理期

养 心

- 情绪密码
- 75 如何在情绪低落时调控心理
- 心理测试
- 76 选水景测出你对感情的态度
- 养心处方
- 78 找回你的睡眠
- 情感热线
- 80 你的情感被勒索了吗
- 职场解惑
- 82 如何做一个称职的好下属
- 银发心事
- 89 老年人如何化解烦恼事

潮 流

- 新知
- 85 智能手机将改变大脑结构
- 视界
- 86 你不该错过的 2014 年度畅销好书
- 旅游
- 88 2015 年新春旅行
- 健身
- 90 乐享健康美丽时刻
- 营养
- 91 5 种药膳帮你改善 7 大疲劳征兆
- 美食
- 99 Coffee Time 专用小点心

苦舒®

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