

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21期 总第410期

——人人健康11月上半月——

中国优秀科普期刊

健康军营

又是一年长征路
长征精神永相传

第二军医大学长征医院特刊

中产生活

《健康经》：带着跑鞋去出差

《生活经》：旅游中享受优质医疗

《时尚经》：用精神传递正能量

吃出来的 小糖人

常见内科疾病中医自我防治

吃对食物 控三高

孩子发育关键期

三晋献血
血液与健康

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 410 期 2015 年第 21 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



声音传递 P12

医生为了满意度 应该迎合患者吗?



名医讲堂 P26

常见内科疾病中医自我防治(之一)



肿瘤防治 P69

防肝癌的 4 吃 4 不吃原则



食疗定制 P90

暖意十足的初冬养生汤

新闻

1 健康时评

“滴滴医生”还远吗?

11 封面文章

中产生活

18 记者观察

吃出来的“小糖人”

20 健康热词

医生工作室

22 健康人物

张大奎:“站起来”的脑瘫博士

养生

26 名医讲堂

常见内科疾病中医自我防治(之一)

28 第一时间

吃对食物 控三高

健康军营

37 又是一年长征路 长征精神永相传

辉煌与成就

第二军医大学长征医院建设巡礼 6 年回首

长征路上的红色回响

长征医院开展“长征人走长征路·军民惠医送健康”
活动纪实

慢病

62 心脑血管

降血压也要看年龄

老犯困可能血脂高

降血脂不能一味求低

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2015年11月1日出版

国际标准连续出版物号 ISSN 1004-597 X

国内统一连续出版物号 CN 14-1033/R

发行范围 公开

国内邮发代号 22-29

定价 10元

地址:太原市长风商务区万国城 MOMV15-2-301

邮编:030021 电话:0351-5273790

E-mail:rrjk365@163.com

主管单位 山西省卫生和计划生育委员会

主办单位 山西医药卫生传媒集团

编辑出版 人人健康杂志社

特邀总策划 白剑峰 唐先武

社长 臧长海

主编 金朝晖

副主编 李旭曦

编辑总监 陈威

上半月刊编辑部

主任编辑 刘国昇

责任编辑 范琪琦

美术编辑 史琦

下半月刊编辑部

主任编辑 王琳

责任编辑 常晓

美术编辑 韩佩佩

发行总监 刘丽萍

发行主任 宿虎根

发行服务 甄文选 宿祥生

广告总监 李旭曦

广告主任 姜涛

广告服务 卢丽洁

北京新闻中心

北京市广安门外大街西堤红山11号楼2207室

新闻办主任 齐晓雪 13010187937

上海新闻中心

上海控江路1734号405室

新闻办主任 王建英 13801969341

沈阳新闻中心

沈阳市皇姑区崇山东路4-14号3-6-1室

新闻办主任 蔡志刚 13840005605

广告发行总代理 春江映月文化发展集团

山西地区代理 山西思语天成文化传媒有限公司

(广告登记证号:1400005000135)

广告刊登业务电话 13803495333(并) 18611426933(京)

法律顾问 叶文魁(高级律师 副主任)15834101948

4 RRJK

万方数据

64 糖友天地

糖尿病患者需监测的8个指标

老年人腿痛要留神糖尿病

糖尿病早期7个征兆

66 爱肾保肝

肾脏生病信号需警惕

谨防脂肪肝

68 肿瘤防治

别把这7种小病拖成癌

防肝癌的4吃4不吃原则

身心

72 健康达人

倪妮:教你keep住妖娆身段

美女瑜伽师:静享瑜伽 静享生活

74 妇幼保健

孩子发育关键期

与其纠结 不如提早做避孕

76 合理用药

吃这些药后喝酒会中毒

冬季要常备这些药

专题

88 三晋献血

献血英雄参加中秋公益联谊会

讲述先进事迹感动观众

美味与爱心齐飞 用正能量托起中华老字号

——六味斋献血记

每期专栏

8 图说城事 12 声音传递 24 天下医事

34 健康快报 70 健康自测 78 医患连线

82 心理处方 86 两性地带 90 食疗订制

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