

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22期 总第411期

——人人健康 11月下半月——
中国优秀科普期刊

姓军为兵 服务百姓

健康军营



王红阳院士：
我要找到攻克肝癌的“金钥匙”



健康热词：医务社工

老年人“肺部感染”巧护理

轻松几招破解坏情绪

冬月小阳春 来碗暖心养生小馄饨

早生二孩

放开二孩，你生吗？
两个孩子间隔多久比较科学
大龄妈妈如何安全生产
生二孩哪些细节别轻视

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 411 期 2015 年第 22 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P2

境外“扫药”，真的万无一失？



生活孕婴 P37

初冬孩子“感冒”小心是肺炎



潮流视界 P85

让你笑着怀旧的电影



潮流旅游 P88

麒麟才子麒麟居

学术·论坛栏目投稿热线: 13834379354 王编辑

新闻

卷首

1 在夏洛的烦恼里找寻美好生活

专栏

8 帮忙肯定是有回报的

9 屠呦呦获奖是一针醒脑剂

声音传递

11 “加工肉致癌”能否一棒子打死

封面文章

16 早生二孩

记者观察

20 境外“扫药”，真的万无一失？

健康热词

22 医务社工

本期视点

21 慢阻肺 沉默的疾病

生活

百科

30 中药泡水有奇效

指南

32 老年人“肺部感染”巧护理

行动

34 轻松解决办公室疼痛

孕婴

36 准妈妈洗澡大有讲究

37 宝宝咀嚼能力的训练

宝典

38 慢性胃肠病的饮食宜忌

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15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 MOMA15-2-301

邮编:030024 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 郑慧芳

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

护 身

专家说病

60 如何预防糖尿病并发症

疾病自测

62 你的气血足么?

慢病防治

64 天冷易发三叉神经痛

自我诊疗

66 人体内应含多少胆固醇

两性夜话

68 小事做起防不孕不育

71 男人的“性福”时间

养 心

情绪密码

73 轻松几招破解坏情绪

心理测试

74 你善于提高员工心理素质吗

养心处方

76 缓解心理压力治磨牙

情感热线

78 警惕丈夫身边的暧昧女人

职场解惑

80 拒做职场“心理奴隶”

银发心事

87 老年人与子女同住“6 忌”

潮 流

新知

83 过期物品怎样使用

视界

87 减压音乐(下篇)

美容

86 给肌肤分时分段“营养搭配”

健身

90 练出马甲新潮流

美食

92 冬月小阳春 来碗暖心养生小馄饨

苦舒®

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