

# 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23期 总第412期

——人人健康12月上半月——  
中国优秀科普期刊

三晋献血  
血液与健康

第28个世界艾滋病日特稿

# 当艾被驱逐

### 早产宝宝的追赶成长录

冬季咳嗽防治宝典

老年生活揣张慢处方

### 永和吹响创卫冲锋号

全县召开创国卫干群动员大会  
永和八片区全力创卫再推动

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 412 期 2015 年第 23 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城市 P8

巴黎之殇



声音传递 P12

“移动医疗”能走多远?



名院访问 P24

送你一片光明



食疗定制 P84

餐桌上的全麦膳食

## 新闻

- 1 健康时评  
缺床背后是缺人
- 11 封面文章  
当“艾”被驱逐
- 18 记者观察  
警惕冬天里的那把“火”
- 20 本期视点  
早产宝宝的“追赶成长录”
- 22 健康热词  
免疫细胞治疗技术
- 24 名院访问  
送你一片光明  
——走进美国迈阿密大学眼科研究所
- 26 全程体验  
噩梦醒来

## 养生

- 31 养生行动  
长期不吃早餐 全身脏器都会受伤害
- 34 名医讲堂  
常见内科疾病中医自我防治(之三)
- 36 第一时间  
冬季咳嗽防治宝典
- 38 睿智人生  
跟随如瑞法师领悟人生的妙智慧
- 40 长寿宝典  
老年生活揣张慢处方  
腰腿痛 敷麦麸  
老年人养胃五部曲 等

## 慢病

- 45 专家门诊  
乙肝患者能结婚吗  
保持血管通 生活更轻松  
反复胃痛不一定是胃病

## 人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2015年12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 李旭瞰

编辑总监 陈 威

上半月刊编辑部

主任编辑 刘国界

责任编辑 常 晓 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 高雅倩

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 李旭瞰

广告主任 姜 涛

广告服务 卢丽洁

北京采稿中心

北京市广安门外大街西堤红山11号楼2207室

编辑部主任 齐晓雪 13010187937

上海采稿中心

上海控江路1734号405室

新闻办主任 王建英 13801969341

沈阳采稿中心

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

### 48 心脑血管

出现这些症状时你该量血压了  
帮助降压的穴位你知道几个 等

### 52 糖友天地

好睡眠是降糖良药  
如何省时省力控血糖 等

### 54 呼吸消化

从孩子咳嗽判断疾病信号 等

### 56 爱肾保肝

继发高血压要重点护肾  
谁应该打乙肝疫苗

### 58 肿瘤防治

致癌流言 你信了吗? 等

### 60 认识罕见病

一种罕见的症状——淀粉样变性

## 身 心

### 64 健康达人

花样姐姐林志玲的不老保养绝招 等

### 66 妇幼保健

5件事提高儿童免疫力  
如何保持内分泌平衡

### 68 合理用药

胃药是饭前服还是饭后服  
吃药不可自己加量 等

## 专 题

### 87 三晋献血

双11繁华处 爱心不孤单 等

### 88 爱卫之窗

永和吹响创卫冲锋号

## 每期专栏

8 图说城事 12 声音传递 28 天下医事 30 节气养生

32 健康快报 62 健康自测 70 医患连线 74 心理处方

78 两性地带 84 食疗订制 92 编读往来 98 就医服务



# 去艾乐<sup>®</sup> 注射用亚叶酸钙

## 与氟尿嘧啶联用

### 延长生存期

功能主治：

主要用作叶酸拮抗剂（如甲氨蝶呤、乙胺嘧啶或甲氧苄啶等）的解毒剂，巨幼细胞性贫血的治疗，与氟尿嘧啶联合用于直肠癌、结肠癌，延长生存周期。

氟尿嘧啶

去艾乐

注射用亚叶酸钙



本广告仅供医学、药学专业人士阅读



地址：山西省长治县光明南路振东科技园 邮编：047100  
电话：0355-8096088 传真：0355-8096055 网址：<http://www.zdjt.com>