

# 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24期 总第413期

——人人健康 12月下半月——  
中国优秀科普期刊

姓军为兵 服务百姓

### 健康车言



王新华：  
你的微笑是最美的风景

# 又见雾霾天

逃不开的雾霾天  
霾头苦练反而伤身  
滚蛋吧，雾霾君！  
雾霾锁城，咋活？

刹住急性心梗

残疾人护理面面俱到

冬季巧治冰冻肩

心情疗养再多一点

圣诞结美食

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 413 期 2015 年第 24 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P20  
过度运动“伤不起”



生活指南 P32  
残疾人护理“面面俱到”



银发心事 P81  
争做模范婆媳



潮流旅游 P88  
圣诞季 去国外 Happy

学术·论坛栏目投稿邮箱: 13834379354 王编辑

## 新闻

- 卷首
- 1 幸福就是你站成一颗树,我依着你
- 专栏
- 8 半月:不就是谈谈性弄弄权再包个把小鲜肉么
- 9 天伦之道
- 声音传递
- 14 “公共场所急救机制”弊端谁之过?
- 封面文章
- 16 又见雾霾天
- 记者观察
- 20 过度运动“伤不起”
- 健康热词
- 22 云片子
- 本期视点
- 24 刹住急性心梗

## 生活

- 百科
- 30 冬令进补选“膏方”
- 指南
- 32 残疾人护理“面面俱到”
- 行动
- 34 如何避免患上现代“心病”
- 孕婴
- 36 生活细节缓解孕期腰痛
- 37 从大便观察宝宝健康
- 宝典
- 38 寒冬身体护理锦囊

## 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 常晓

美术编辑 史琦

下半月刊编辑部

主任编辑 王琳

责任编辑 高雅倩 程显俊

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

北京采稿中心

北京市广安门外大街西堤红山11号楼2207室

办公室主任 齐晓雪 13010187937

上海采稿中心

上海控江路1734号405室

办公室主任 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

办公室主任 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

## 护身

### 专家说病

60 儿童易患鼻窦炎

### 疾病自测

62 “身体自检法”从头到脚测健康  
慢病防治

64 血糖差 胃肠“罢工”了

### 自我诊疗

66 控制痛风,从饮食做起

### 两性夜话

68 房事过后要不要马上排尿

70 来点小前戏点燃你的性趣

## 养心

### 情绪密码

72 冬季别让情绪受寒

### 心理测试

74 一起看看你的心理

### 养心处方

76 心情疗养再“多一点”

### 情感热线

78 男人与妻子闺蜜的应有距离

### 职场解惑

80 职业法则创造职业价值

### 银发心事

84 争做模范婆媳

## 潮流

### 视界

84 圣诞大电影宅在家里看起来

### 美容

86 圣诞妆容美人“计”

### 健身

90 圣诞滑雪来一段冰雪奇缘

### 营养

94 美味圣诞 树干蛋糕

### 美食

92 圣诞“结”美食

# 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，巨幼细胞型贫血的治疗，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>