

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3期 总第392期

——人人健康2月上半月——
中国优秀科普期刊

脑卒中救治的长海模式

针灸并非人人适合
看微信用药不可取

魔鬼时间

三晋献血
血液与健康

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

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 392 期 2015 年第 3 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P10
候鸟老人 海岛过冬



聚焦医改 P20
以人民满意为标准
山西医改惠民新政出台



本期视点 P24
平安健康过大年



名院访问 P30
美国梅奥诊所
——“病人的需要第一”

新闻

- 3 健康时评
“医疗拥挤”有解吗
- 8 专栏
有一种记忆叫乡愁
女儿的“恐高症”
- 12 封面文章
魔鬼时间
- 16 记者观察
脑卒中救治的“长海模式”
- 20 聚焦医改
以人民满意为标准,山西医改惠民新政出台
- 24 本期视点
平安健康过大年
节前大扫除 健康别惹病
- 30 名院访问
美国梅奥诊所——病人的需要第一

养生

- 33 潮流物语
10 个轻生活秘笈给生活做减法
- 36 睿智人生
父亲用智慧的爱 为后代筑起永恒的灯塔
- 38 长寿宝典
养生误区损阳
老人最需要的生活帮手
最适合老年人的运动方法
什么偷走了老年人的幸福
- 42 中医中药
防感冒揉迎香穴
多功效的山药
两个小方减轻阑尾疼
按摩两个穴位助降压
针灸并非人人适合
- 44 健康达人
禅学大师南怀瑾的养生信条
普京的绿色膳食养生方
天后王菲的养生秘诀



健康达人 P44

禅学大师南怀瑾的养生信条



糖友天地 P55

糖友的最好运动



家庭用药 P67

别把板蓝根当神药



爱卫之窗 P84

山西省组织收听收看
全国爱卫办电视电话会议

每期专栏

- 10 图说城事
- 31 健康快报
- 63 健康自测
- 68 医患连线
- 71 两性地带
- 78 天下医事
- 88 媒体链接
- 81 编读往来
- 92 就医服务

慢病

- 47 **专家门诊**
青少年也能患上黄斑变性
认识耳硬化症
帕金森症怎么治最科学
- 50 **心脑血管**
如何预防老年人低血压
支架虽好 不可贪多
心血管疾病冬季为何难过 等
- 51 **糖友天地**
糖尿病视网膜病变 4 问答
糖友的最好运动
- 56 **呼吸消化**
肺有 6 怕
感冒竟引发胸腔积液
有一种拉稀叫便秘 等
- 58 **爱肾保肝**
怎样预防肾功能衰竭
6 迹象提醒你马上护肝
- 60 **肿瘤防治**
看看癌症遗留下的“蛛丝马迹”
肝癌疼痛该怎么护理

身心

- 64 **妇幼保健**
过年给宝宝送什么礼物
给乳房“上刑”的坏习惯
- 66 **家庭用药**
看微信用药不可取
别把板蓝根当神药
- 70 **心理处方**
该不该逃离微信朋友圈
独处的 6 大好处 等

专题

- 80 **食疗订制**
暖暖你的胃
- 83 **三晋献血**
无偿献血的 7 大益处
- 84 **爱卫之窗**
山西省组织收听收看全国爱卫办电视电话会议 等

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