

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5期 总第394期

——人人健康3月上半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

女性健康必修课

6组数字让您 人老心不老
你是肝病候选人吗

麻疹随春到

SPRING

晚养生 为健康加10分

孩子发烧的4个护理误区
别让“漏尿”困扰你
老年人用药16忌



定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



邮发代号: 22-29
万方数据



本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 394 期 2015 年第 5 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城市 P10
我军第三批援塞医疗队
开始布置春节氛围



记者观察 P14
赴韩整容失败
“美”梦变成“噩”梦



名院访问 P24
惠灵顿医院——
英国最大的运动医学类医院



中医中药 P39
6 款养生茶

新闻

- 7 健康时评
“暖医”与“暖患”
- 8 专栏
读书的环境
病友老王
- 12 封面文章
麻疹随春到
- 11 记者观察
赴韩整容失败“美”梦变成“噩”梦
你是肝病候选人吗
- 15 本期视点
女性健康必修课
- 22 名医讲堂
正确认识垂体腺瘤的诊治
- 21 名院访问
惠灵顿医院——英国最大的运动医学类医院

养生

- 27 养生物语
“晚养生”为健康加 10 分
- 30 睿智人生
妈妈的“精神境界”
- 32 长寿宝典
资深旅友 80 岁游全国
老年人居住环境六大要求
老年人腰腿痛须注意六点
6 组数字让您“人老心不老”
每日“3 分钟”延年益寿 等
- 35 中医中药
大陵穴清火祛口臭
关于中药石韦的介绍
治疗痔疮的偏方
6 款养生药茶
- 40 健康达人
跟武媚娘学养生
健康达人的 8 个好习惯



心脑血管 P51
静脉曲张袜 会穿才治病



肿瘤防治 P59
卫生间里的致癌物



心理处方 P68
5招让你更自信



健康行动 P80
和春天来一个运动的约会

每期专栏

- 16 图说城市 25 健康快报 61 健康自测
- 66 医患连线 68 心理处方 72 两性地带
- 78 食疗订制 86 天下医事 88 媒体链接
- 57 编读往来 92 就医服务

慢病

- 43 专家门诊
别让“漏尿”烦扰你
老年患者急性上腹疼痛要警惕胃穿孔的发生
如何关爱乳房疾病
- 48 心脑血管
高血压服药应避免三大风险
预防“卒中”的处方
无症状心肌缺血最可怕
静脉曲张袜 会穿才治病 等
- 52 糖友天地
帮孩子战胜 1 型糖尿病
有些糖尿病患者不能靠运动控制血糖
自测血糖的 4 点注意 等
- 57 呼吸消化
久咳不愈要小心慢性支气管炎
长期便秘需“自救”
- 58 爱肾保肝
狼疮会对肾脏造成严重损害
肝区疼痛的前因后果
- 58 肿瘤防治
癌症早期信号“五字诀”
卫生间里的致癌物

身心

- 62 妇幼保健
孩子发烧的 4 个护理误区
为啥现代女性不孕现象多
- 67 家庭用药
老年人用药 16 忌
服药也讲究时辰

专题

- 77 三晋献血
自体输血小常识
- 80 健康行动
和春天来一个运动的约会
- 82 学术论坛
静脉留置针并发症的预防及护理
支气管哮喘患者的护理体会

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