

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 6 期 总第 395 期

——人人健康 3 月下半月——
中国优秀科普期刊



两会回眸： 向“健康中国”迈进

香港流感季
这些状况暗藏健康信号
现代人的“心”病



生命礼物

——在“世界肾脏病日”到来之际，本刊专访
上海交通大学附属第一人民医院肾移植中心主任邱建新教授



定价：人民币 10.00 元

ISSN 1004-597X



9 771004 597155

邮发代号：22-29

万方数据



中国首家社区健康促进专业杂志
中国医师协会全科医师分会会刊

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 395 期 2015 年第 6 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P10
穹顶之下
看国外如何环保



生活百科 P28
亲,你喝的是酸奶吗?



疾病自测 P63
哪 4 类人容易染口腔溃疡



用药指南 P68
给不科学服药提个醒!

学术·论坛栏目投稿热线: 13834379354 王编辑

新闻

卷首

1 医和患,是一个战壕的战友
专栏

8 世界真小
9 重要的事情其实并不重要

封面文章

12 生命礼物
——在“世界肾脏病日”到来之际,本刊专访上海交通大学附属第一人民医院肾移植中心主任邱建新教授

记者观察

16 两会回眸:向“健康中国”迈进

本期视点

18 香港流感季
聚焦医改
20 在山西省县级公立医院综合改革试点工作会议上 深化医改攻坚战打响了

全程体验

22 凌志军:做一个聪明的病人

生活

百科

28 亲,你喝的是酸奶吗?

指南

30 8 招舒缓喉咙痛

行动

32 人体器官养护妙招

孕婴

34 月子餐如何吃才能健康瘦身

宝典

36 好习惯护心又护脑

美容

38 让你皮肤变敏感的 7 个行为

新主张

40 自己做个降压枕



两性夜话 P70
已婚人士常犯的6个错误



心理测试 P76
测测你的焦虑指数有多高



情感热线 P80
女人婚后如何让自己增值?



潮流美食 P92
打卤饅,你选什么卤?

每期专栏

- 10 图说城事 21 天下医事 26 每月健康黑榜
41 健康军营 58 健康快报 95 三晋献血
96 微言微语

护身

- 专家说病
60 骨关节炎的介绍
疾病自测
62 这些状况暗藏健康信号
慢病防治
64 胡大一教授:国人健康号码 140-6-543-0-268
用药指南
68 给不科学服药提个醒!
70 两性夜话
已婚人士常犯的6个错误

养心

- 情绪密码
75 现代人的“心”病
心理测试
76 测测你的焦虑指数有多高
养心处方
78 6个自我暗示催生好心情
情感热线
80 女人婚后如何让自己增值?
职场解惑
82 工作没斗志? 8招帮你找激情
银发心事
88 烦恼纠缠尽快摆脱才健康

潮流

- 新知
85 银行的凭条或会导致不育症等
视界
86 治愈系音乐:净化人们浮躁的心灵
旅游
88 四月 春花满园游韩国
健身
90 白领如何预防“办公臀”
营养
91 初春必备酸辣过瘾的开胃菜
美食
92 打卤饅,你选什么卤?

苦参[®]

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