

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

2015 年 第 7 期 总第396期

——人人健康 4 月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

让春困飞

人是怎样悄悄变老的
给老年人的心装上防骗锁
胳膊也偷血——锁骨下动脉窃血综合征

职场自闭 一个人的战斗

保胆手术：
是观念的进步还是宣传的噱头
孩子呕吐是肠胃炎还是感冒？

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597155

邮发代号：22-29

万方数据



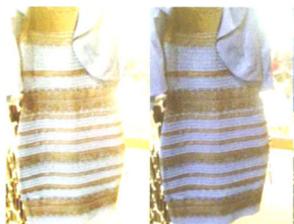
山西省卫生和计划生育委员会 主管
山西医药卫生传媒集团 主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 396 期 2015 年第 7 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



本期视点 P20

蓝黑裙 白金裙背后的健康秘密



睿智人生 P34

永远的“新加坡之父”



长寿宝典 P36

人是怎么慢慢变老的



中医中药 P39

6 招预防倒春寒

新闻

- 7 健康时评
让病人跟着医生走
- 10 封面文章
职场自闭,一个人的战斗
- 14 健康热词
曹雪涛院士谈精准医学
- 18 本期视点
让春困飞
蓝黑裙 白金裙背后的健康秘密
- 22 记者观察
给老年人的心装上“防骗锁”
和谐体检 让您真正了解自己

养生

- 37 养生物语
健康自查 10 指标
- 37 睿智人生
永远的“新加坡之父”
- 36 长寿宝典
人是怎么悄悄变老的
24 小时护骨法 让你延缓衰老
老年人防跌 10 窍门
失牙老年人怎么吃更营养
多吃杂粮粥 老来更长寿
一张大书桌填补退休失落
- 38 中医中药
腰酸背痛按“肩井”
中药豆豉
治疗感冒的两个偏方
6 招预防倒春寒
- 42 健康达人
曲泽冉的 125 岁梦想



糖友天地 P55

世卫为啥又不让多吃糖啦



呼吸消化 P57

春天胃肠保卫战



肿瘤防治 P62

如何防止癌从口入



爱卫之窗 P90

介休市成功创建国家卫生城市的思考

每期专栏

- 8 图说城事 28 天下医事 32 健康快报
- 65 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 媒体链接
- 93 编读往来 94 就医服务

慢病

- 47 专家门诊
先天性白内障的类型与诊治
 胆眼手术:是观念的进步还是宣传的噱头
 关注肾脏健康 享受美好生活
- 50 心脑血管
 常自测血压有助于改善病情
 影响“低压”“高压”因素
 胳膊也偷血——锁骨下动脉窃血综合征
 你会识别心绞痛吗 等
- 57 糖友天地
 糖友睡不着怎么办
 世卫为啥又不让多吃糖啦
- 58 呼吸消化
 孩子呕吐是肠胃炎还是感冒?
 春天胃肠保卫战
- 59 爱肾保肝
 肾不好的 5 个怪症状
 春天乙肝易反复
- 60 肿瘤防治
 乳腺癌高发的 3 大诱因
 打手机太频繁 “招惹”腮腺肿瘤
 如何防止癌从口入 等

身心

- 66 妇幼保健
 春季小儿当心感染中耳炎
 关于宫颈癌的几个问题
- 68 家庭用药
 长期过量服用牛黄解毒片会中毒
 正确选药 才能应对疼痛

专题

- 67 三晋献血
 捐赠专用储血冰箱 支持无偿献血公益事业
- 68 爱卫之窗
 全国爱卫会召开 2015 年全国爱国卫生工作会议
 全民参与爱国卫生 共建共享健康中国
 介休市成功创建国家卫生城市的思考

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