

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004 - 597 X
CN 14 - 1033/R

Every one is well

2015 年第 8 期 总第 397 期

——人人健康 4 月下半月——

中国优秀科普期刊

健康军营

栏目策划：科技日报军事部主任、高级记者 唐先武
征稿邮箱：rjk365@126.com



春天里的健康经



PX, 逃离“健康毒害”的困境
“健康管家”戴着走

5招帮助宝宝断夜奶
最安全经典的退烧药

健身不能当“周末战士”

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
山西省疾病预防控制中心 主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
13803495333

人人健康 目次

总第 397 期 2015 年第 8 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P10
医疗机器人的治愈时代



记者观察 P20
大妈吸毒：“临界”妇女的精神危机



生活指南 P30
6 个方法排清全身毒素



生活宝典 P37
7 个时刻最该开窗

学术·论坛栏目投稿热线: 13834379354 王编辑

2 RRJK

万方数据

新闻

卷首

1 卖却屋边三亩地, 添成窗下一床书

专栏

8 乱弹《狼图腾》

9 不如意是生活的一部分

封面文章

12 春天里的健康经

本期视点

16 PX, 逃离“健康毒害”的困境

记者观察

18 “健康管家”戴着走

20 大妈吸毒：“临界”妇女的精神危机

全程体验

22 感受多学科团队的集体把脉

生活

百科

28 益生菌的真相

指南

30 6 个方法排清全身毒素

行动

32 这样做缓解“数码眼”疲劳

孕婴

34 5 招帮助宝宝断夜奶

宝典

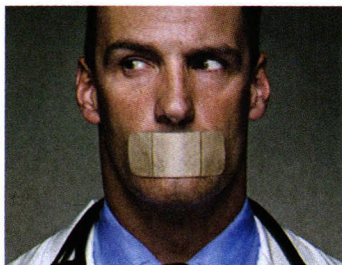
36 过敏季 9 招助你睡得香

美容

38 警惕护肤 5 大“愚人”之处

新主张

40 自己动手做盆栽



慢病防治 P65
春季小心患上“上火病”



两性夜话 P72
幸福婚姻的保鲜法则



职场解惑 P82
职场新人应警惕 7 种心理



潮流美食 P92
周末踏青 带上自制完美便当

每期专栏

- 10 图说城事 24 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 干眼症的防治
疾病自测
62 学会聆听身体不适的“潜台词”
慢病防治
64 如何防止抑郁症
用药指南
68 最安全经典的退烧药
70 两性夜话
“三高”男性的饮食调理

养 心

- 情绪密码
75 4 个技巧, 助你做回真实的自己
心理测试
76 测测你内心最深沉的一面
养心处方
78 培养乐观心态的 3 个方法
情感热线
80 幸福婚姻需要“体检”
职场解惑
82 职场新人应警惕 7 种心理
银发心事
88 “空心”比空巢更加难熬

潮 流

- 新知
85 “一日三餐”未必更健康
视界
86 你好, 独立书店!
旅游
88 五一去哪? 小众旅游景点推荐
健身
90 健身不能当“周末战士”
营养
91 盘点鱼各部位的营养价值
美食
92 周末踏青 带上自制完美便当

苦参®

复方苦参注射液
FUFANG KUSHEN ZHUSHEYE

●国家医保目录品

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

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