

# 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

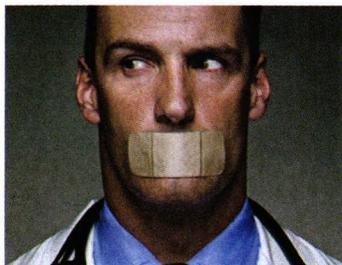
36 过敏季 9 招助你睡得香

### 美容

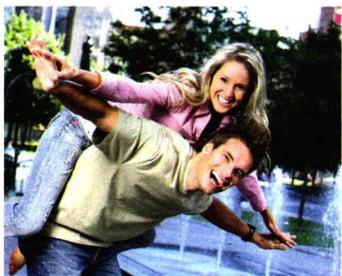
38 警惕护肤 5 大“愚人”之处

### 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

苦舒®

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