

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9期 总第398期

——人人健康5月上半月——
中国优秀科普期刊

医药4.0时代 您赶上了



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 398 期 2015 年第 9 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



本期视点 P20
别在绝望中“喘息”



名院访问 P22
走进古老的德国海德堡大学综合医院



健康达人 P42
全科医师杜明斗的人生追求



长寿宝典 P37
老人贫血要调整饮食戒浓茶

新闻

- 7 健康时评
阑尾炎里看医改
- 12 封面文章
医药 4.0 时代,您赶上了
- 16 记者观察
您的健康在哪里丢分?
- 20 本期视点
别在绝望中“喘息”
- 22 名院访问
走进古老的德国海德堡大学综合医院

养生

- 27 养生物语
养生是一种心态
- 30 睿智人生
马云:在阿里巴巴之外的生活
- 32 长寿宝典
人到中年 牢记 8 个“戒”
老年人手脚易麻木的原因
当父母变成孩子 要更爱他们
老年人的“柔”生活
晚年生活牢记 8 道防线
老人贫血要调整饮食戒浓茶
世界长寿老人的忠告 等
- 40 中医中药
提神止痛按大敦
薏米除湿气
养肝汤
为什么中医讲究忌生冷
- 42 健康达人
全科医师杜明斗的人生追求

慢病

- 45 专家门诊
糖尿病视网膜病变——导致失明的隐形杀手
王大爷的防石套餐
脑动静脉畸形都需要治疗吗?



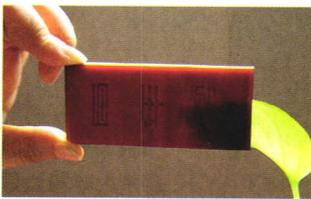
心脑血管 P50

心脏神经官能症是“病”吗



糖友天地 P53

10个动作帮你“降服”糖尿病



家庭用药 P67

4招分辨阿胶真假



爱卫之窗 P89

以“五大整治”“五大工程”为重点
开展爱卫运动

每期专栏

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 8 图说城事 | 10 声音传递 | 24 天下医事 |
| 28 健康快报 | 61 健康自测 | 66 医患连线 |
| 70 心理处方 | 74 两性地带 | 78 食疗订制 |
| 80 媒体链接 | 82 编读往来 | 92 就医服务 |

- 48 **心脑血管**
5个症状 提示血压“不听话”
眼睛发红原是高血压引起
心脏神经官能症是“病”吗
别把中风当犯困 等

- 52 **糖友天地**
糖尿病患者做白内障手术需要注意什么
小心喝出糖尿病
10个动作帮你“降伏”糖尿病

- 54 **呼吸消化**
老年人胃口变差也可能是肺炎
常见肠道问题的问答

- 56 **爱肾保肝**
肾不好可能也会伤及心脏
6字方针让你的肝变瘦

- 58 **肿瘤防治**
夏季来临 如何预防皮肤癌
6种良性病变何时“变”癌

身心

- 62 **妇幼保健**
妇科肿瘤那些事儿
威胁女性子宫健康的主要因素

- 66 **家庭用药**
抗生素耐药到底有多严重
4招分辨阿胶真假
用勺量药误差大

专题

- 84 **学术论坛**
分析中医辨证治疗痤疮的临床疗效观察

- 87 **三晋献血**
大量输血时凝血障碍不容忽视
血液不是“补药”

- 88 **爱卫之窗**
共建宜居健康大美山西
以“五大整治”“五大工程”为重点开展爱卫运动
上下一条心 打响“保卫战”

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

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