

# 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

2016年 第1期 总第414期

——人人健康1月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血  
血液与健康

### 面对癌症 她更像一个战士

中医养肾三字经  
年轻人患癌信号



## 互联网+医疗

## 开启乌镇模式

定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597162

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) 5273790  
13803495333



# 人人健康 目次

总第 414 期 2016 年第 1 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城市 P8

聚焦2015 全球气候变化大会



健康热词 P28

口袋医院



爱卫之窗 P88

吕梁城乡清洁百日攻坚战回望



爱卫之窗 P91

干群齐心,共筑柳林美好家园

## 新闻

- 1 新年致辞  
每个人的生命中,都有一段瓦尔登湖
- 9 健康时评  
看病为啥去海外
- 10 声音传递  
移动互联网时代医生品牌该怎么塑造
- 12 封面文章  
互联网+医疗 开启乌镇模式
- 16 记者观察  
隔绝的疾病 放逐的幸福
- 20 本期视点  
2015 年度回眸《人人健康》社会责任报告  
2015 美国十大医学里程碑事件
- 28 健康热词  
口袋医院
- 30 全程体验  
面对癌症 她更像一个战士

## 养生

- 35 养生行动  
上班路上千万别做四件事
- 38 名医讲堂  
常见内科疾病中医自我防治(之四)
- 40 第一时间  
冬天的血管需要加注正能量
- 42 睿智人生  
常回家看看——浅谈孝道
- 44 长寿宝典  
是谁动了你脑中的“橡皮擦”  
中年防脱发指南  
再婚老人如何拥有幸福  
三部曲解决老年人肌肤问题

## 慢病

- 52 专家门诊  
一种特殊的胆道疾病——胆管囊肿  
与溃疡性结肠炎和平共处

## 人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年1月1日出版

国际标准连续出版物号 ISSN 1004-597 X

国内统一连续出版物号 CN 14-1033/R

发行范围 公开

国内邮发代号 22-29

定价 10元

地址:太原市长风商务区万国城 MOMV15-2-301

邮编:030021 电话:0351-5273790

E-mail:rrjk365@163.com

主管单位 山西省卫生和计划生育委员会

主办单位 山西医药卫生传媒集团

编辑出版 人人健康杂志社

特邀总策划 白剑峰 唐先武

社长 臧长海

主编 金朝晖

副主编 李旭瞰

编辑总监 陈威

上半月刊编辑部

主任编辑 刘国昇

责任编辑 常晓 范琪琦

美术编辑 史琦

下半月刊编辑部

主任编辑 王琳

责任编辑 常晓 高雅倩

美术编辑 郑慧芳

发行总监 刘丽萍

发行主任 宿虎根

发行服务 甄文选 宿祥生

广告总监 李旭瞰

广告主任 姜涛

广告服务 卢丽洁

北京采稿中心

北京市广安门外大街西堤红山11号楼2207室

编辑部主任 齐晓雪 13010187937

上海采稿中心

上海控江路1734号405室

新闻办主任 王建英 13801969341

沈阳采稿中心

沈阳市皇姑区崇山东路4-14号3-6-1室

新闻办主任 蔡志刚 13840005605

广告发行总代理 春江映月文化发展集团

山西地区代理 山西思语天成文化传媒有限公司

(广告登记证号:1400005000135)

广告刊登业务电话 13803495333(并) 18611426933(京)

法律顾问 叶文魁(高级律师 副主任)15834101948

4 RRJK

万方数据

54 心脑血管

寒冷季应重视“扰民”的高血压

预防脑卒中要控制好血压

“栓”住健康的5个坏习惯或疾病 等

58 糖友天地

糖孕妇控糖要警惕4误区

60 呼吸消化

冬季要警惕慢阻肺急性发作

胃病总不好 警惕交叉传染 等

62 爱肾保肝

中医养肾三字经

关于肝囊肿的问答

64 肿瘤防治

年轻人患癌信号

高发癌症早期筛查攻略 等

## 身心

66 健康自测

从眉毛看健康

肾虚8症状 测测你有吗

68 健康达人

那些年我们追的不老女神们

70 妇幼保健

供暖期宝宝咳嗽怎么办

一定要知晓卵巢癌的信号

72 合理用药

泡腾片放太久影响药效

安眠药的危险在入睡之后

74 医患连线

月经期吃芒果会止血吗

肩膀疼可能是癌

头面部多油咋回事 等

76 心理处方

你心里住着一个“神经病”吗

如何防止大脑衰老

每期  
专栏

8 图说城事 22 天下医事 34 节气养生

36 健康快报 50 两性地带 64 食疗订制

87 三晋献血 88 爱卫之窗 94 编读往来





# 扶正固本<sup>®</sup>颗粒

FUZHENG GUDEN KELI

01

口服迅速提高免疫力

02

强正气，促健康

03

中药制剂安全性高

04

放化疗减毒增效，疗效好

## 功效：

- 益气养阴，凉血解毒；
- 主要用于肿瘤放化疗的合并用药；
- 尤其对食管癌、胃癌气阴两虚疗效显著。

