

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

Health For Everyone

2016年 第10期 总第423期

——人人健康5月下半月——
中国优秀科普期刊

第十三届中国国际农产品交易会·金奖
2015年度湖北名牌产品
第九届武汉农产品博览会·金奖
首届大别山旅游用品展销会·金奖
CCTV新闻、新闻联播十八大成就报道产品



天天玩手机·就喝明钼菊

三晋献血 血液与健康



“两考”时间 健康开课

失陪族 别让爱频频缺席

当青春陷入迷茫

这样晒太阳,你会吗

7个心理假动作 让你告别坏情绪

关于舌癌 你应该知道的

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 423 期 2016 年第 10 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



健康热词 P24

虚拟病房



生活孕婴 P39

2~13 岁“生长痛”高发期



疾病自测 P63

频繁打嗝传递 6 种疾病信号



合理用药 P68

清热中药 放凉再喝

聚焦

卷首

9 把日子过成诗,其实很容易

声音传递

14 “中医特色医改”是否值得推广?

封面文章

16 “两考”时间 健康开课

记者观察

20 “失陪族”别让爱频频缺席

健康热词

24 虚拟病房

本期视点

26 当青春陷入迷茫

生活

百科

32 夏日野菜时尚又营养

指南

34 脑卒中预防及家庭护理

行动

36 这样晒太阳,你会吗

孕婴

38 产后哺乳常见困惑(下)

宝典

40 养生保健助你舒适过夏

学术·论坛栏目投稿邮箱: 15234135277 王编辑

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年5月15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 MOMA15-2-301

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

编辑总监 陈 威

上半月刊编辑部

主任编辑 刘国昇

责任编辑 范琪琦 常晓

美术编辑 史 琦

下半月刊编辑部

主任编辑 王 琳

责任编辑 高雅倩 程显俊

美术编辑 史 琦

发行总监 刘丽萍

发行主任 宿虎根

发行服务 甄文选 宿祥生

新媒体事业部 李 波

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

主任 齐晓雪 13010187937

上海采稿中心

上海控江路 1734 号 405 室

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

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

护 身

专家说病

- 60 结肠炎相关问题解答
疾病自测
- 62 脸上皱纹可暗示疾病
慢病防治
- 64 关于舌癌 你应该知道的
自我诊疗
- 66 花样繁多的荨麻疹
合理用药
- 68 换季用药须注意 4 点
两性夜话
- 72 女性婚前性行为 5 大误区

养 心

情绪密码

- 75 7 个“心理假动作”让你告别坏情绪
心理测试
- 76 测测你的性格优点
养心处方
- 78 仲夏之季要防“狼”
情感热线
- 80 毕业向左走 向右走
职场解惑
- 82 谁的职场不迷茫
银发心事
- 84 夕阳爱情也要有讲究

潮 流

新知

- 86 人体消化食物 6 大真相
健身
- 88 睡前 10 分钟 5 招助你瘦手臂
美容
- 89 你的眼部皱纹就是这样来的
营养
- 90 “明铂菊”传奇

雪乐通[®] 舒血宁注射液

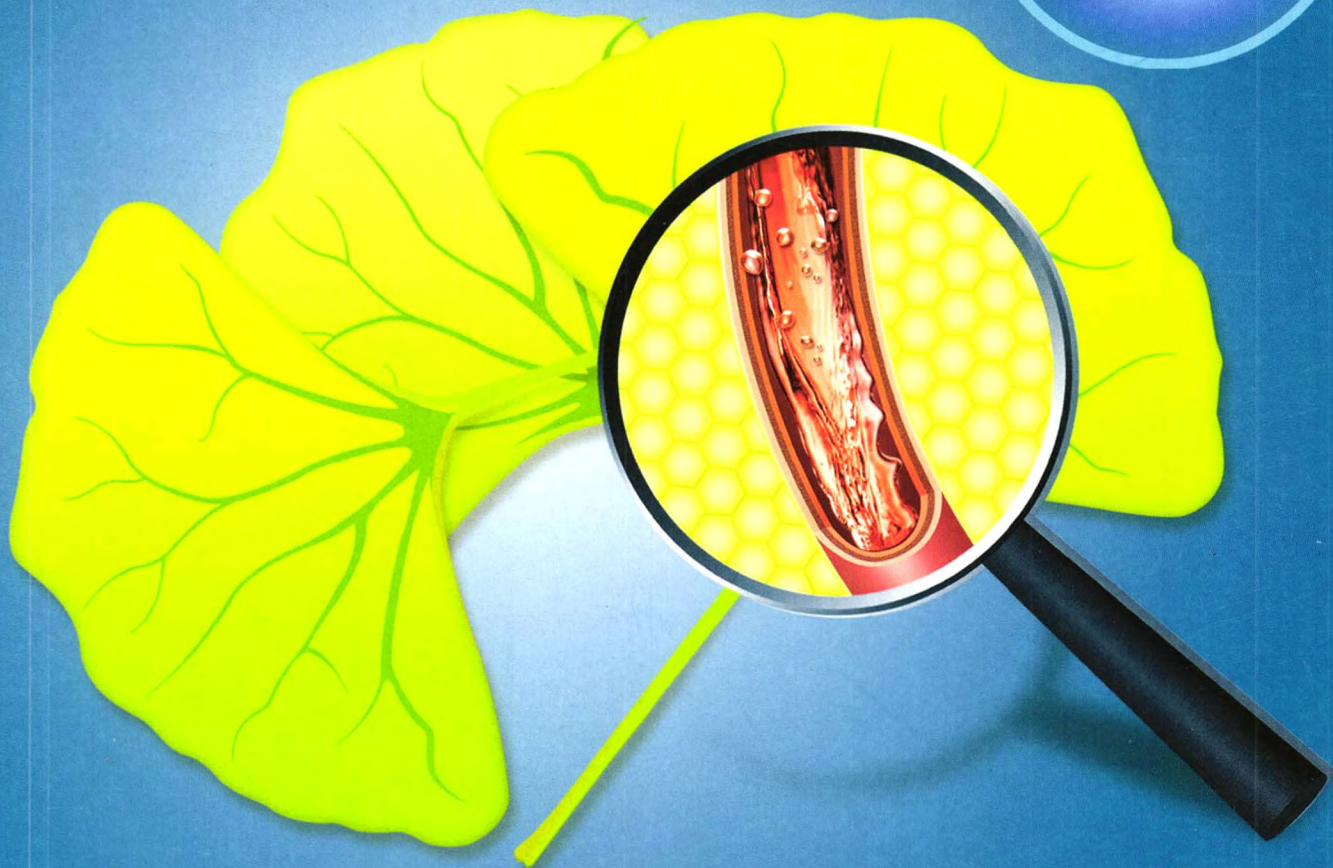
扩张血管 改善微循环

防止血栓形成 • 抗动脉粥样硬化 • 调节血脂

提高神经传导速率

降低血脂

扩张外周血管、改善微循环



振东制药
ZHENDONG PHARMACEUTICAL

山西振东制药股份有限公司

地址：山西省长治县光明南路振东科技园 邮编：047100

电话：0355-8096088 传真：0355-8096055 网址：<http://www.zdjt.com>