

# 人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004 - 597 X  
CN 14 - 1033/R

## Health For Everyone

2016年 第12期 总第425期

——人人健康6月下半月——

中国优秀科普期刊



2016·保护我们的孩子·绿丝带行动  
关爱困境儿童 携手点亮生命

三晋献血  
血液与健康

当懒癌真成了一种病  
5招让蚊子再也不敢找你  
闺蜜开启人生欢乐颂  
夏日缤纷果蔬沙拉

# 正视毒之猛



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  
1380349533

# 人人健康 目次

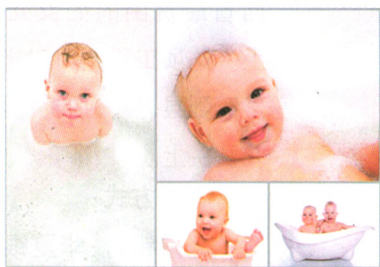
总第 425 期 2016 年第 12 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



健康热词 P24

无痛医院



生活孕婴 P37

夏季如何给宝宝洗澡



慢病防治 P65

忽然打蔫警惕肺炎



合理用药 P69

8 类药物可增加老年人跌倒的风险

学术·论坛栏目投稿热线: 15234135277 王编辑

4 RRJK

万方数据

## 聚焦

声音传递

14 “独生子女护理假”一石激起千层浪

封面文章

16 正视毒之猛

记者观察

20 当“懒癌”真成了一种病

健康热词

24 无痛医院

本期视点

26 父亲节的健康清单

## 生活

百科

30 常见清热解毒中药

指南

32 赶走生活中的慢性炎症

行动

34 熬夜一族看过来

孕婴

36 准妈妈夏天安心入睡 7 妙招

宝典

38 夏季颈椎也“疯狂”

## 人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年6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 范琦琦 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

6 RRJK

万方数据

## 护身

### 专家说病

60 小儿癫痫的基本知识

### 疾病自测

63 “内分泌失调”的四个症状

### 慢病防治

64 高血压患者度夏宝典

### 自我诊疗

66 乳房肿块您留意了吗

### 合理用药

68 快过期的药能不能买?

### 两性夜话

70 当性福也被“亚”

## 养心

### 情绪密码

73 一周7天情绪有“章”可循

### 心理测试

74 你的心灵围墙有多高?

### 养心处方

76 闺蜜开启人生欢乐颂

### 情感热线

78 女强男弱爱依旧继续

### 职场解惑

80 职场异性之间相处要有度

## 潮流

### 新知

82 夏天怎样健康穿“人字拖”?

### 旅游

84 一起邂逅“美人鱼”

### 美食

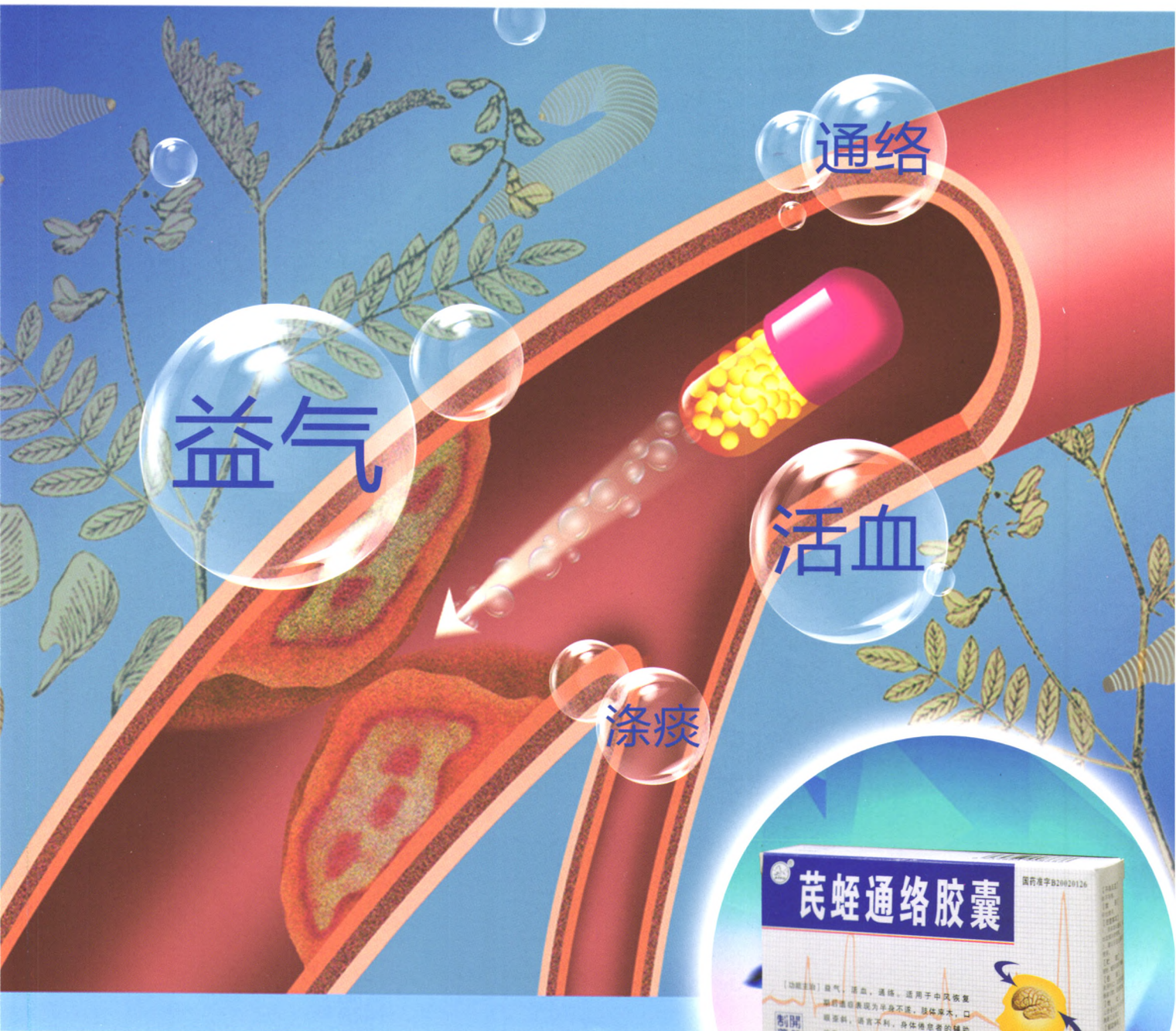
86 夏日缤纷果蔬沙拉



国药准字B20020126

# 芪蛭通络胶囊

防治脑中风后遗症、短暂性脑缺血发作、脑栓塞、冠心病心绞痛



地址：山西省长治市屯留康庄高新工业园区  
电话：0355-3565111 传真：0355-3565082  
网址：<http://www.zdjt.com> 邮编：046108