

人人健康

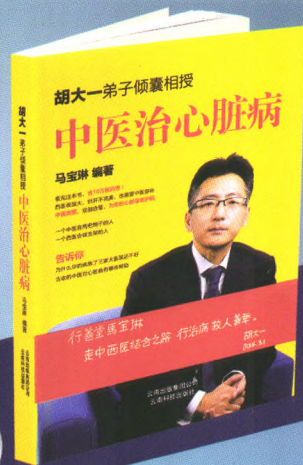
中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

Health For Everyone

2016年 第13期 总第426期

——人人健康7月上半月——
中国优秀科普期刊



马宝琳：
开“中医治心脏病”之先河

三晋献血
血液与健康

防过敏，一辈子的事

——写在“世界过敏日”到来之际

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597162

邮发代号：22-29



万方数据

本刊广告发行热线
(0351) 5273790
13803495333

人人健康 目次

总第 426 期 2016 年第 13 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



本期视点 P22

熬夜看球,别让健康亮红牌



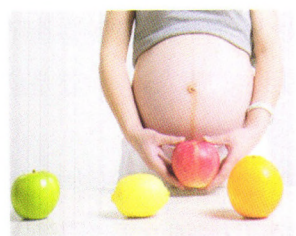
全程体验 P30

爱·永纯



长寿宝典 P42

午觉里的秘密



妇幼保健 P68

备孕二胎 多吃这 5 类食物

聚焦

- 1 健康时评
请对医生好一点
- 12 封面文章
防过敏,一辈子的事
- 16 名医会客厅
马宝琳:开“中医治心脏病”之先河
- 18 名医讲堂
心跳不停战斗不止,
心脏就是个建制完整的战斗部队
- 22 本期视点
熬夜看球,别让健康亮红牌
那些泌尿系的尴尬事
- 26 记者观察
可怕的肉瘤之“恶”
- 28 声音传递
“留守儿童”的后时代
- 30 全程体验
爱·永纯

养生

- 35 养生行动
这八个习惯最毁腰
- 38 哮喘课堂
谨防夏季哮喘找上你
- 40 第一时间
肠道好,人不老
- 42 长寿宝典
午觉里的秘密
如何远离中老年便秘
年纪大了 如何选择健身方式
给父母挑一件合适夏装 等

慢病

- 46 专家门诊
阑尾炎手术开腹和腹腔镜哪个好
“一屁股生活”惹来“一屁股麻烦”
胆囊结石的认识误区
- 50 心脑血管
血压是怎么升高的
睡太多增加心血管病风险 等

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年7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 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 刘国昇

广告服务 范琪琦

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

4 RRJK

万方数据

54 糖友天地
糖尿病患者每天应该测几次血糖?
少食多餐真的适合糖尿病患者吗 等

56 呼吸消化
引发咳嗽的幕后疾病知多少
夏季如何呵护我们的胃 等

58 爱肾保肝
血尿的基本知识
慢性乙肝患者保肝需谨慎
养肝护肝有六忌

60 肿瘤防治
乳癌爱找上胖子
9类食物预防前列腺癌

62 认识罕见病
让人费解的“突聋”

身心

66 健康达人
一对袖珍夫妻的健康生活

68 妇幼保健
备孕二胎 多吃这5类食物
乳腺癌会“推开谁的门”

70 合理用药
5类药最易滥用

72 医患连线
胃部手术后反酸怎么治
胃病真能养好吗
为什么脑卒中患者会“犯懒” 等

76 心理处方
打骂是最失败的教育方式
如何战胜“软瘾” 等

88 学术论坛
子宫动脉栓塞治疗产后大出血的临床护理干预
不同雾化吸入在支气管哮喘护理中对患者的改善作用
人性化护理对胸外科护理质量的影响研究
重症监护病房实施整体护理模式的临床效果分析 等

每期专栏
8 图说城事 22 天下医事 34 节气养生
36 健康快报 64 健康自测 80 两性地带
84 食疗订制 88 三晋献血 94 编读往来



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

益气

通络

活血

涤痰



振东制药
ZHENDONG PHARMACEUTICAL

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