

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14期 总第427期

——人人健康7月下半月——
中国优秀科普期刊

“航口腔健康公益行”项目启动



山西红十字口腔医院百万救助口腔诊疗
山西省妇儿发展基金会

幸福启航·口腔健康公益行 惠及全省妇儿

暴雨中的自救模式

软瘾 当代人的“岁月神偷”
夏日太阳镜并非人人都能戴
6个坏习惯让胃癌缠上你
夏季警惕4种皮肤病诱因

三晋献血
血液与健康



定价:人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597162

邮发代号: 22-29

万方数据



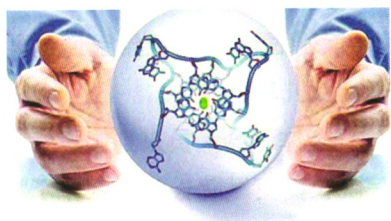
山西省卫生和计划生育委员会 主管
山西医药卫生传媒集团 主办

本刊广告发行热线
(0351) 5273790
13803495333

人人健康 目次

总第 427 期 2016 年第 14 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



健康热词 P22

功能医学



生活孕婴 P37

宝宝长牙烦恼多



合理用药 P68

学会避开止痛药的伤害



潮流美容 P91

夏季不可少: 6 款自制保湿面膜

学术·论坛栏目投稿邮箱: 15234135277 王编辑

2 RRJK

万方数据

聚焦

声音传递

12 用良心为孩子们的跑道消毒

封面文章

14 暴雨中的自救模式

记者观察

18 软瘾 当代人的“岁月神偷”

健康热词

22 功能医学

本期视点

24 你怎么过“解放了”的暑期生活

生活

百科

30 这些“好东西”其实并不存在

指南

32 夏日太阳镜并非人人都能戴

行动

34 夏季警惕 4 种皮肤病诱因

孕婴

36 准妈妈要关注 5 个脆弱部位

宝典

38 任性的“冰箱病”你不得不防

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 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

护身

- 60 专家说病
- 60 冠心病是怎么回事
- 62 疾病自测
- 62 由皮肤透露出的 6 大健康问题
- 64 慢病防治
- 64 6 个坏习惯让胃癌缠上你
- 66 自我诊疗
- 66 贫血,你了解多少呢?
- 69 合理用药
- 69 误服,儿童药物中毒主因
- 70 两性夜话
- 70 夏日纵享“火力全开”

养心

- 75 情绪密码
- 75 4 种情绪给你幸福
- 76 心理测试
- 76 怎样的气质更能让你动心
- 78 养心处方
- 78 “榜上无名”也要养心依旧
- 80 情感热线
- 80 爱球,还是爱她?
- 82 职场解惑
- 82 莫让“过劳死”耗尽生命

潮流

- 84 新知
- 84 亲爱的,你的年龄每天该睡几小时?
- 86 视界
- 86 邂逅·最美美术馆
- 88 旅游
- 88 盛夏“泡冷泉”,今夏消暑圣地!
- 92 美食
- 92 夏日自制凉拌面



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

万方数据