

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15期 总第428期

——人人健康8月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

操场毒之祸

为什么生孩子越来越难
出现这些症状提示你中暑了
孩子哭闹不止的8种诱因

逃离病魔之首

猝死离我们有多远
猝死已被称为“病魔之首”
猝死真的“猝”不及防吗
猝死来袭，如何救人一命

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 428 期 2016 年第 15 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



图说城事 P10

高温来袭 你准备好了吗?



睿智人生 P37

人生就是永不服老



长寿宝典 P39

预防阿尔兹海默症的 5 个穴位



健康达人 P82

夏末来一杯排毒瘦身茶

聚 焦

- 1 健康时评
一张字条为何感动医生
- 12 封面文章
逃离病魔之首
- 16 本期视点
为什么生孩子越来越难
- 18 记者观察
操场“毒”之祸
- 20 声音传递
“掐断”校园暴力“恶之花”
- 22 健康热词
纳米医学
- 24 全程体验
为爱重生

养 生

- 29 养生行动
出现这些症状提示你中暑了
- 32 名医讲堂
冠心病是怎么回事(下)
- 34 第一时间
传统养生季 幸福过夏末
- 36 睿智人生
人生就是永不服老 等
- 38 长寿宝典
听长辈唠叨就是尽孝心
预防阿尔兹海默症的 5 个穴位
两种补肾的睡觉姿势 等

慢 病

- 43 专家门诊
耳蜗手术前后应关注的问题
关于肝硬化治疗的全方面
巧治“巧囊”
- 46 心脑血管
是什么原因让他的血压那么高
防止心肌炎迁延的措施 等

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年8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 陈筱 18611426933

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

50 糖友天地
糖友的足部护理与保健

开车容易患糖尿病吗 等

52 呼吸消化
治疗哮喘不要谈激素色变

饭后 10 个坏习惯影响健康 等

54 爱肾保肝
4 个饮食习惯很伤肾功能
IgA 肾病患者能怀孕吗
怎样知道肝硬化的严重程度 等

56 肿瘤防治
治癌症先治心
肝癌早期的非典型“征兆”

58 认识罕见病
一种良性肿瘤——外耳道胆脂瘤

身心

62 健康达人
伊能静的二胎妈妈全纪录 等

64 妇幼保健
孩子哭闹不止的 8 种诱因
生殖整形重拾女性健康

66 合理用药
了解眼药水
这些藏在药里的过敏原

68 医患连线
酒精性脂肪肝有药吗
指甲凹凸不平是怎么回事 等

72 心理处方
该怎样打破“下班沉默症”
如何对待“同胞竞争障碍” 等

86 学术论坛
经皮肝穿刺胆管引流治疗肝胆胰外科疾病的护理配合
颅脑外伤手术后气管切开的护理体会
探讨血液透析护理中的危险因素及预防对策
探讨子宫肌瘤患者手术室护理中的人性化服务理念 等

每期专栏
8 图说城事 26 天下医事 28 节气养生
30 健康快报 60 健康自测 76 两性地带
82 食疗订制 84 三晋献血 92 编读往来

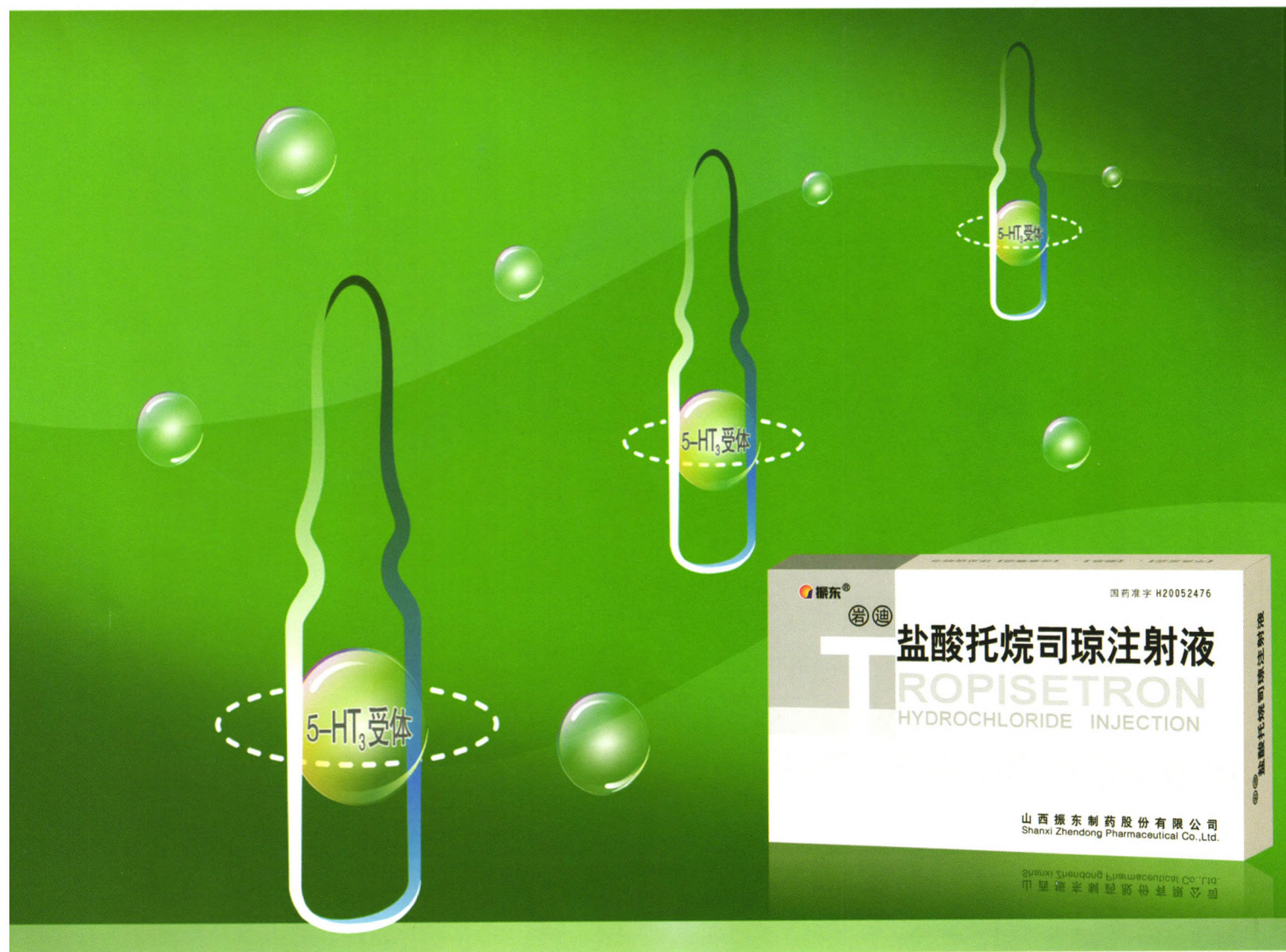
岩迪®

国药准字H20052476

盐酸托烷司琼注射液

长效 高选择性 5-HT₃受体拮抗剂

- 疗效确切，与进口盐酸托烷司琼相当
- 不良反应发生率较低，与进口盐酸托烷司琼相似
- 治疗恶心呕吐的疗效显著优于昂丹司琼和格拉司琼



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>