

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16期 总第429期

——人人健康8月下半月——
中国优秀科普期刊

东方肝胆外科医院建院20周年
吴孟超院士从事肝胆外科60周年



三晋献血
血液与健康

吴孟超：

不忘初心，披肝沥胆60年

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597155

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 429 期 2016 年第 16 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



健康军营 P41
肝胆相照 光耀东方



健康热词 P22
跨境医疗



慢病防治 P65
9 种癌前病变要警惕



合理用药 P68
服此类药物别忘了护肠

学术·论坛栏目投稿热线: 15234135277 王编辑

2 RRJK

万方数据

聚焦

- 健康时评
- 1 良医当有工匠心
- 声音传递
- 12 民警进驻医院能否有效制止“医闹”
- 封面文章
- 14 驱走奥运“后遗症”
- 记者观察
- 18 “皮肤鸦片”埋下“美丽陷阱”
- 健康热词
- 22 跨境医疗
- 本期视点
- 24 别让“开学季”变成“生病季”

生活

- 百科
- 30 10 种不能缺的养生草
- 指南
- 32 “过劳肥”，你中招了么？
- 行动
- 34 男女养生各有重点
- 孕婴
- 36 应对涨奶有 7 招
- 宝典
- 38 破解生活中那些“尴尬症”

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

4 RRJK

万方数据

护身

专家说病

- 60 早搏是怎么发生的
- 疾病自测
- 62 嘴唇颜色可判断体内毒素
- 慢病防治
- 64 老年人睡眠是大事
- 自我诊疗
- 66 扁桃体炎,不容小视
- 合理用药
- 68 软膏用多了可能耐药
- 两性夜话
- 70 当激情褪去 来学学性爱“三字经”

养心

情绪密码

- 75 “四多法”培养幽默感
- 心理测试
- 76 你的抑郁有多严重
- 养心处方
- 78 假期“厌学”模式切换中
- 情感热线
- 80 面对友谊舍弃那些不必要
- 职场解惑
- 82 这几种性情有碍你的职场成功率

潮流

新知

- 84 这些东西可能比马桶脏 100 倍
- 视界
- 86 青春励志影片大集结
- 旅游
- 88 除了排队,迪士尼还有其它玩法
- 健身
- 90 明星减肥法 各有妙招各显其效

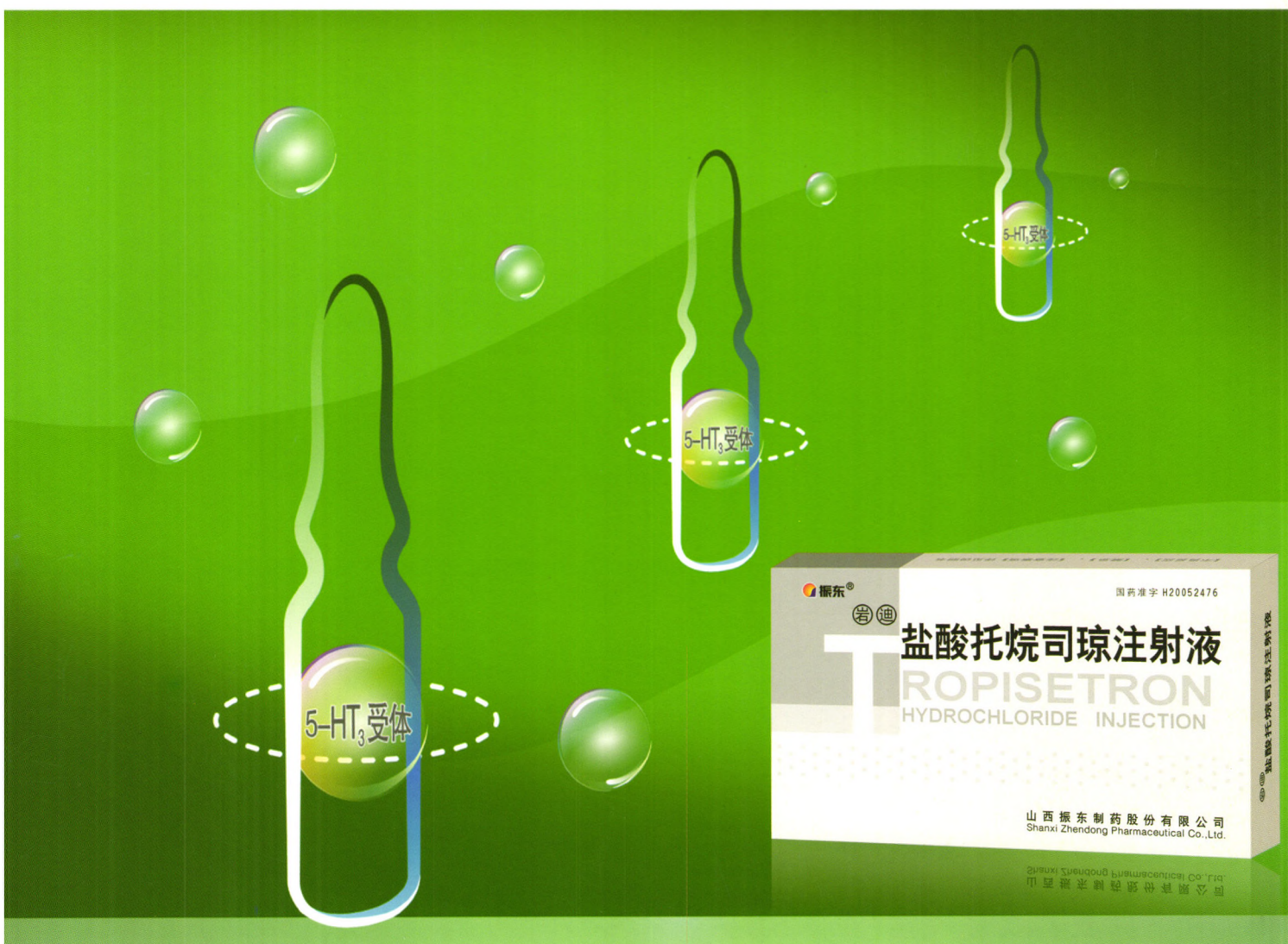
岩迪®

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>