

# 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17期 总第430期

——人人健康9月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血  
血液与健康

|9·10国际预防自杀日 特稿|

## 摆脱死神召唤

### 谁动了我们的婚姻

警惕血糖监测的常见误区

医生可以带着孩子上班吗

三高症 药物的最佳服药时间

定价:人民币10.00元

ISSN 1004-597X



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



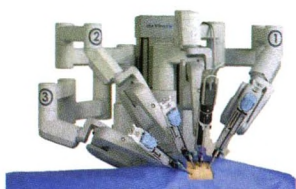
# 人人健康 目次

总第 430 期 2016 年第 17 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P18  
“缺陷宝宝”谁之过?



健康热词 P24  
手术机器人



睿智人生 P38  
著名表演艺术家蓝天野的“五忘”经



食疗订制 P86  
上班族快手晚餐

## 聚焦

- 9 健康时评  
大医院莫成“抽水机”
- 12 封面文章  
摆脱死神“召唤”
- 16 本期视点  
谁动了我们的婚姻
- 18 记者观察  
“缺陷宝宝”谁之过?
- 22 声音传递  
医生可以带着孩子上班吗?
- 24 健康热词  
手术机器人
- 26 全程体验  
人生,总会有奇迹

## 养生

- 31 养生行动  
这样吃你才不会胖
- 34 名医讲堂  
阵发室上速是怎么回事(上)
- 36 第一时间  
来自东方的神秘洪荒之力——拔罐
- 38 睿智人生  
著名表演艺术家蓝天野的“五忘”经 等
- 40 长寿宝典  
老年饮食不可少了蛋白质 等
- 44 健康指南  
老年人的守护者

## 慢病

- 47 专家门诊  
腺样体肥大的症状与诊治  
中医网络问诊需要了解这些  
甲状腺结节切还是不切
- 50 心脑血管  
老年高血压的自我管理方式  
心血管疾病预防的 3 个误区 等

## 人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年9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

54 **糖友天地**  
警惕血糖监测的常见误区

56 **呼吸消化**  
揭开肺穿刺的神秘面纱  
认识胃病 等

58 **爱肾保肝**  
与肾肿瘤相关的知识  
会引起肝损伤的致病因素  
肝硬化需要做那些化验检查

60 **肿瘤防治**  
令人费解的夫妻癌  
一分钟快速搞懂肝癌

62 **认识罕见病**  
大理石宝宝——骨质石化病

## 身心

62 **健康达人**  
微胖女神陈妍希的瘦身秘笈  
情歌小王子刘清沅的健康心经

68 **妇幼保健**  
我们能为自闭症儿童做些什么  
生育期女性急性盆腔痛临床鉴别的多重选择

70 **合理用药**  
“三高症”药物的最佳服药时间  
节前备药你准备好了吗  
枸杞补肝要吃够量 等

72 **医患连线**  
晚上喝牛奶易得结石吗  
早晨为什么会恶心 等

76 **心理处方**  
要低声教育孩子  
父母为什么不能和我平等对话 等

80 **爱卫之窗**  
山西省卫生计生委传达学习全国卫生与健康大会精神  
忻州市创卫宣传再加力 等

每期专栏  
8 图说城事 28 天下医事 36 节气养生  
32 健康快报 61 健康自测 80 两性地带  
88 食疗订制 88 三晋献血 88 编读往来



# 苦舒<sup>®</sup>

复方苦参注射液  
FUFANG KUSHEN ZHUSHEYE

●国家医保目录品种

## 摆脱癌痛 增效减毒

肿瘤联合用药首选



- 激活阿片类受体镇痛机制，有效缓解各种癌痛
- 调节机体免疫力，显著降低放化疗所致不良反应
- 增效减毒，显著提高生存质量和延长中位生存期
- 20~40ml/天剂量抑制肿瘤与镇痛疗效更显著

【功能主治】清热利湿，凉血解毒，散结止痛。用于癌肿疼痛、出血。

【用法用量】肌肉注射，一次2~4ml，一日2次；或静脉滴注，一次20ml，用氯化钠注射液200ml稀释后应用，一日一次，儿童酌减，全身用药总量200ml为一个疗程，一般可连续使用2~3个疗程；或遵医嘱。

【批注文号】国药准字Z14021230（2ml） 国药准字Z14021231（5ml）

晋药广审（文）第2015080055号 本广告仅供医学、药学专业人士阅读

 **振东集团**  
ZHENDONG GROUP

万方数据

山西振东制药股份有限公司 地址：山西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>