

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



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

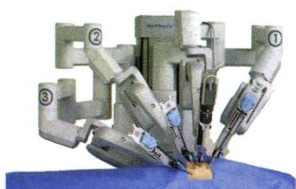
人人健康 目次

总第 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

- 34 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
情歌小王子刘清泓的健康心经

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

90 **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** 64 **健康自测** 80 **两性地带**
88 **食疗订制** 88 **三晋献血** 94 **编读往来**

苦舒®

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



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>