

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18期 总第431期

——人人健康9月下半月——
中国优秀科普期刊

“中国枣乡”永和欢迎您

大美永和金秋风情游暨首届阁底乡乾坤湾红枣采摘节 (活动时间: 9月25日 ~ 10月5日)

心的喜怒哀乐

——写在“世界心脏日”到来之际

你的心脏还好吗
健康从心开始
护心还须内外双修

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
山西医药集团传媒集团 主办

本刊广告发行热线
(0351) 5273790
13803495333

人人健康 目次

总第 431 期 2016 年第 18 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



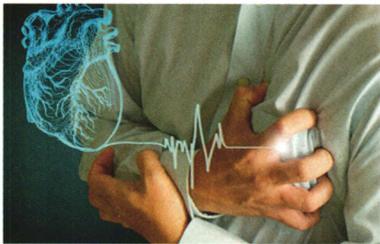
本期视点 P24

国庆七天乐 健康不打烊



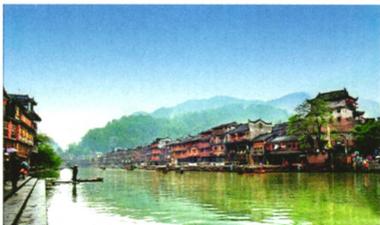
生活孕婴 P37

孩子视力多少算正常



合理用药 P69

硝酸甘油的正确服用方法



潮流旅游 P88

秋季,踏上寻“古”之旅

学术·论坛栏目投稿热线: 15234135277 王编辑

2 RRJK

万方数据

聚焦

声音传递

12 “医院信用评级”会否落入“竞价”陷阱

封面文章

14 “心”的喜怒哀乐 - 写在“世界心脏日”到来之际

记者观察

18 “辐射海鲜”您吃了吗?

健康热词

22 紧密型“医联体”

本期视点

24 国庆七天乐 健康不打烊

生活

百科

30 秋季自制养生小药茶

指南

32 又是一年螃蟹季 莫让美味毁健康

行动

34 “剁手党”如何自查“有毒”快递

孕婴

36 准妈妈孕期如何运动

宝典

38 来一份水果营养食谱

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 游际洲

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 阵发室上速是怎么回事(下)
- 疾病自测
- 62 从6种“肿”捕捉疾病蛛丝马迹
- 慢病防治
- 64 不吃早餐更易患上糖尿病
- 自我诊疗
- 66 认识淋巴瘤
- 合理用药
- 68 吗丁啉不是“助消化”药
- 两性夜话
- 72 再现“性福”生理保健很关键

养心

情绪密码

- 75 表情暴力是把隐形剑
- 心理测试
- 76 你的爱情智商有多高
- 养心处方
- 78 假如生活“诈骗”了你 不抛弃不放弃
- 情感热线
- 80 青少年身心全面“开张”
- 职场解惑
- 82 性骚扰出没,请注意……

潮流

新知

- 84 国外最流行的健康生活方式
- 视界
- 86 最美“图书馆+”
- 旅游
- 88 秋季,踏上寻“古”之旅
- 美食
- 92 秋季润燥首选“藕”

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



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>

万方数据