

# 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19期 总第432期

——人人健康10月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血  
血液与健康

### 慢性疼痛也是一种病

浸在酒香里的健康乐园

天冷了 糖友的皮肤还好吗

治风湿为何用化疗药

有一个  
名字叫抑郁  
杀手

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  
山西医药卫生学会 主办

本刊广告发行热线  
(0351) 5273790  
13803495333

# 人人健康 目次

总第 432 期 2016 年第 19 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P18  
居室保“卫”战



声音传递 P22  
无处安放的余生



长寿宝典 P44  
年纪大了 7 个动作要慢一点



食疗定制 P86  
秋高气爽“贴秋膘”

## 聚焦

- 1 健康时评  
谁掏空了你的身体
- 12 封面文章  
有一个“杀手”名字叫抑郁
- 16 本期视点  
慢性疼痛也是一种病
- 18 记者观察  
居室保“卫”战
- 22 声音传递  
无处安放的余生  
——我们能为失独家庭做些什么
- 24 健康热词  
健康城市
- 26 全程体验  
向死而生的人生

## 养生

- 31 养生行动  
每天十个小动作助你健康养生
- 34 名医讲堂  
房颤是怎么回事(上)
- 36 第一时间  
秋季 你的脾胃还好吗?
- 38 睿智人生  
食有度 人知足 等
- 40 长寿宝典  
浸在酒香里的健康乐园  
祛痰就揉丰隆穴 等

## 慢病

- 47 专家门诊  
胃切除术后该怎么吃  
话说“第四肝门”  
不定时炸弹要及时“拆除”
- 50 心脑血管  
高血压年轻化趋势日益严重  
深静脉血栓是无声的杀手 等

## 人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年10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

主 编 金朝晖

编辑总监 陈 威

运营总监 刘丽萍

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

新媒体部 李 波 张

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 陈一竹 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

### 57 糖友天地

天冷了,糖友的皮肤还好吗?

### 56 呼吸消化

上班族如何避免患上过敏性鼻炎

老年人功能性消化不良占比较高

腹泻患者的饮食禁忌

### 58 爱肾保肝

保养好肾脏有三招

当痛风恋上脂肪肝

### 60 肿瘤防治

潜伏在孩子身边的致癌物

卵巢癌最爱招惹哪些女人

### 62 认识罕见病

“无所畏惧”的类脂蛋白沉积症

## 身 心

### 66 健康达人

海清:“国民媳妇”的美好生活

“老腊肉”张嘉译的健康生活

### 68 妇幼保健

不可不知的儿科用药误区

冷冻卵子靠谱吗

### 70 合理用药

治风湿为何用化疗药

健康人能服用阿司匹林吗

### 72 医患连线

如何制止白发生长

为何不提倡保胆手术呢?

脱发是病吗 等

### 76 心理处方

家庭教育不需要法官

老忘事儿很可能不是小事 等

### 90 爱卫之窗

忻州吹响创建国家卫生城市进军号

创卫知识百问百答

### 每期专栏

8 图说城事 28 天下医事 30 节气养生

32 健康快报 67 健康自测 80 两性地带

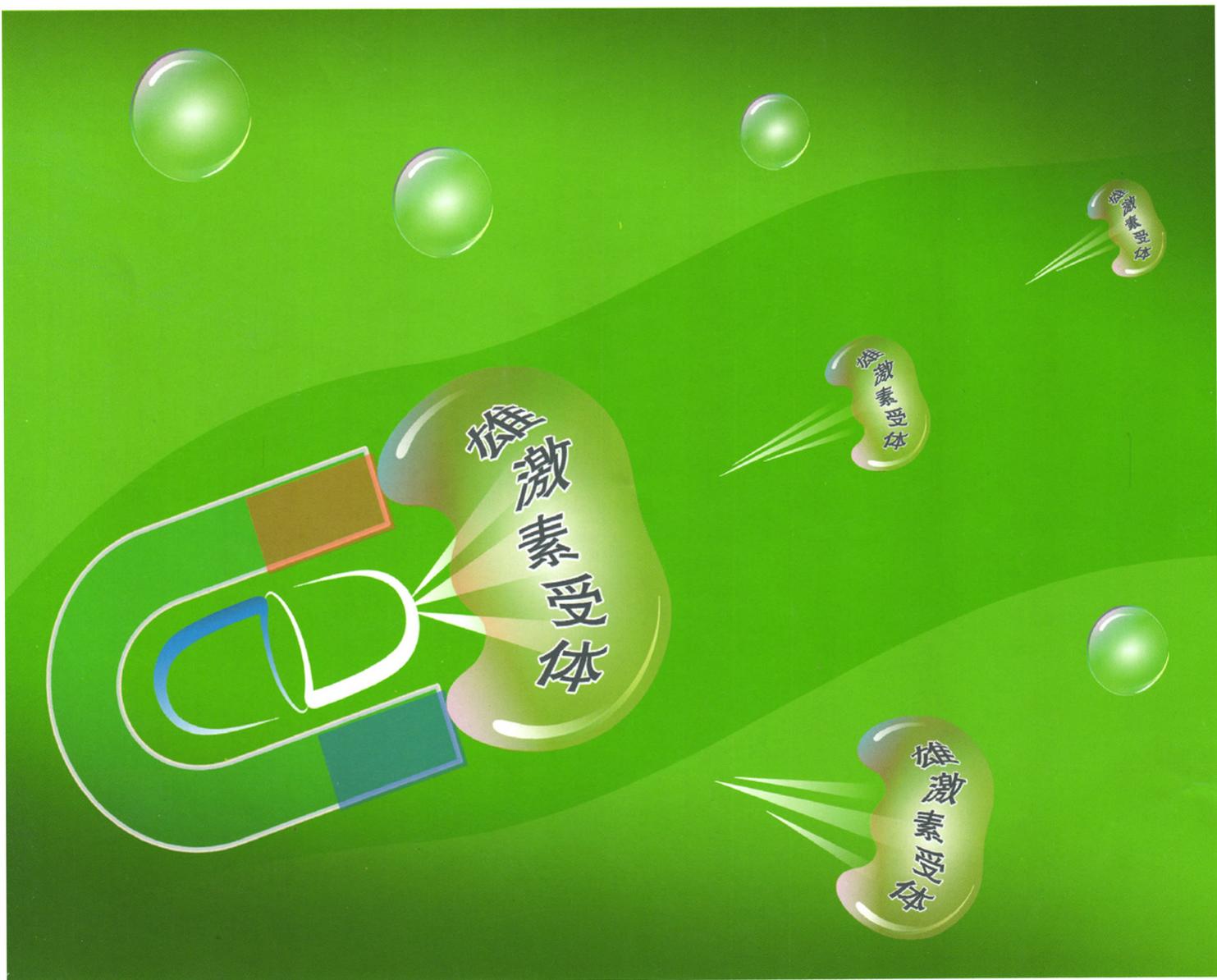
86 食疗订制 88 三晋献血 94 编读往来

# 岩列舒<sup>®</sup>

## 比卡鲁胺胶囊

### 长效 强效 雄激素受体阻断剂

——雄激素阻断的有效保证



#### 【适应症】

1、50mg每日：与促黄体生成素释放激素（LHRH）类似物或外科睾丸切除术联合应用于晚期前列腺癌的治疗。一次1粒（50mg），一日1次。

2、150mg每日：用于治疗局部晚期、无远处转移的前列腺癌患者，这些患者不适宜或不愿接受外科去势术或其他内科治疗。一次3粒（50mg×3），一日1次。



营销总部：北京市海淀区创业路18号振东大厦  
生产基地：山西省长治光明南路振东科技园

网 址：<http://www.zdjt.com>  
电 话：400-883-0188