

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

Every one is well

2016年 第2期 总第415期

——人人健康 1月下半月——
中国优秀科普期刊

黑苦荞 香醋 口服液

健康好礼 黑苦荞醋 生物萃取 苦荞精华



年货 开启 “春节模式”



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 415 期 2016 年第 2 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



本期视点 P26
医学科技 风起云涌



健康热词 P32
掌上心电 一场关心的革命



生活养生 P45
健康好礼 黑苦荞醋



生活指南 P65
气温骤降,糖友严防脑中风

学术·论坛栏目投稿热线: 13834379354 王编辑

新闻

- 卷首
- 1 冬天已经到了,春天还会远吗
- 专栏
- 8 娶个才女过日子
- 9 可爱的毛病
- 声音传递
- 14 分级诊疗能否解决“看病难”难题
- 封面文章
- 16 年货 开启“春节模式”
- 年度回眸
- 18 一本杂志和它报道过的那些人
- 本期视点
- 26 医学科技 风起云涌
- 28 2015 年度 中国医院科技影响力排行
- 健康热词
- 32 掌上心电 一场关心的革命

生活

- 百科
- 38 冬季早餐“代餐粉”营养为哪般
- 指南
- 40 细心护理 和冬季鼻炎说“再见”
- 行动
- 42 冬季 有效“疼爱”你的膝关节
- 养生
- 44 醋养生功效多
- 45 健康好礼 黑苦荞醋
- 宝典
- 53 巧避取暖工具的伤害
- 孕婴
- 54 冬季孕妇如何保暖

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年1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:030024 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 郑慧芳

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 姜涛

广告服务 卢丽洁

北京采稿中心

北京市广安门外大街西堤红山11号楼2207室

办公室主任 齐晓雪 13010187937

上海采稿中心

上海控江路1734号405室

办公室主任 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

办公室主任 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

- 60 专家说病
及早防治糖尿病下肢血管病变
- 62 疾病自测
让你的血管“返老还童”
慢病防治
- 64 胸闷心悸警惕心肌炎
自我诊疗
- 66 不可忽视的胆结石
合理用药
- 68 4类错误用药习惯引起中毒
两性夜话
- 70 当Gay遇上Gay

养心

- 75 情绪密码
3招克服焦虑情绪
- 76 心理测试
火星救援——测测火星上你的生存法则
- 78 养心处方
告别“起床气”
- 80 情感热线
“剁手族”如何解救自己
- 82 职场解惑
正确处理同事间摩擦
- 83 银发心事
做个不催婚的“淡定”长辈

潮流

- 86 视界
净化你的心灵
- 88 美容
开扒《半月传》中长相老成的女星
- 90 旅游
逃脱雾霾去洗肺
- 92 健身
球类运动助防老年痴呆
- 93 营养
白萝卜还可以这样吃

国药准字B20020268



扶正固本[®]颗粒

FUZHENG GUDEN KELI

01

口服迅速提高免疫力

02

强正气，促健康

03

中药制剂安全性高

04

放化疗减毒增效，疗效好

功效：

- 益气养阴，凉血解毒；
- 主要用于肿瘤放化疗的合并用药；
- 尤其对食管癌、胃癌气阴两虚疗效显著。



地址：山西省长治市屯留康庄高新工业园区 电话：0355-3565111
传真：0355-3565082 网址：<http://www.zdjt.com> 邮编：046108