

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597 X
CN 14-1033/R

Health For Everyone

2016年 第20期 总第433期

——人人健康 10 下半月——
中国优秀科普期刊



奋斗 ≠ 牺牲

春雨医生创始人之死再度敲响**他健康**警钟

三晋献血
血液与健康

全面二孩放开**二孩危产**来临
预防骨质疏松越早越好
给6种愤怒开**处方**
动物当家教你人生哲学

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 433 期 2016 年第 20 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



本期视点 P24
胃 你准备好了吗



慢病防治 P64
预防骨质疏松越早越好



合理用药 P69
药片为什么有大有小



潮流旅游 P88
是时候出发去度蜜月了

聚 焦

卷首

1 十月的微信朋友圈,为珍爱生命刷屏

声音传递

12 全面二孩放开 “二孩危产”来临?

封面文章

14 奋斗≠牺牲
——春雨医生创始人之死再度敲响“他健康”警钟

记者观察

18 请耐心听 TA 说话
——写在“国际口吃日”到来之际

健康热词

22 医药 O2O

本期视点

24 胃 你准备好了吗

生 活

百科

30 葡萄酒 味蕾上的盛宴

指南

33 嘴唇起燎泡不用怕

行动

34 7 种不同体质的养生法

孕婴

36 高龄怀孕要注意的事

宝典

38 走走走,说走就走

学术·论坛栏目投稿邮箱: 15234135277 王编辑

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

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 张嘉楠

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

4 RRJK

万方数据

护 身

专家说病

60 房颤是怎么回事(下)

疾病自测

63 身体需要检修的6个表现

慢病防治

65 手臂麻木不见得都是颈椎病

自我诊疗

66 季节交替警惕胃肠感冒

合理用药

68 甘草片吃多了上瘾

两性夜话

70 “房事”原来有这么多好处

养 心

情绪密码

75 给6种愤怒开“处方”

心理测试

76 10月与单纯

养心处方

78 晒娃亦有度

情感热线

80 陪你度过漫漫长夜

职场解惑

82 找准你的职场软肋

潮 流

新知

84 “笑点低”或许是一种精神病

视界

86 “动物当家”教你人生哲学

健身

90 家居小物瘦全身

美食

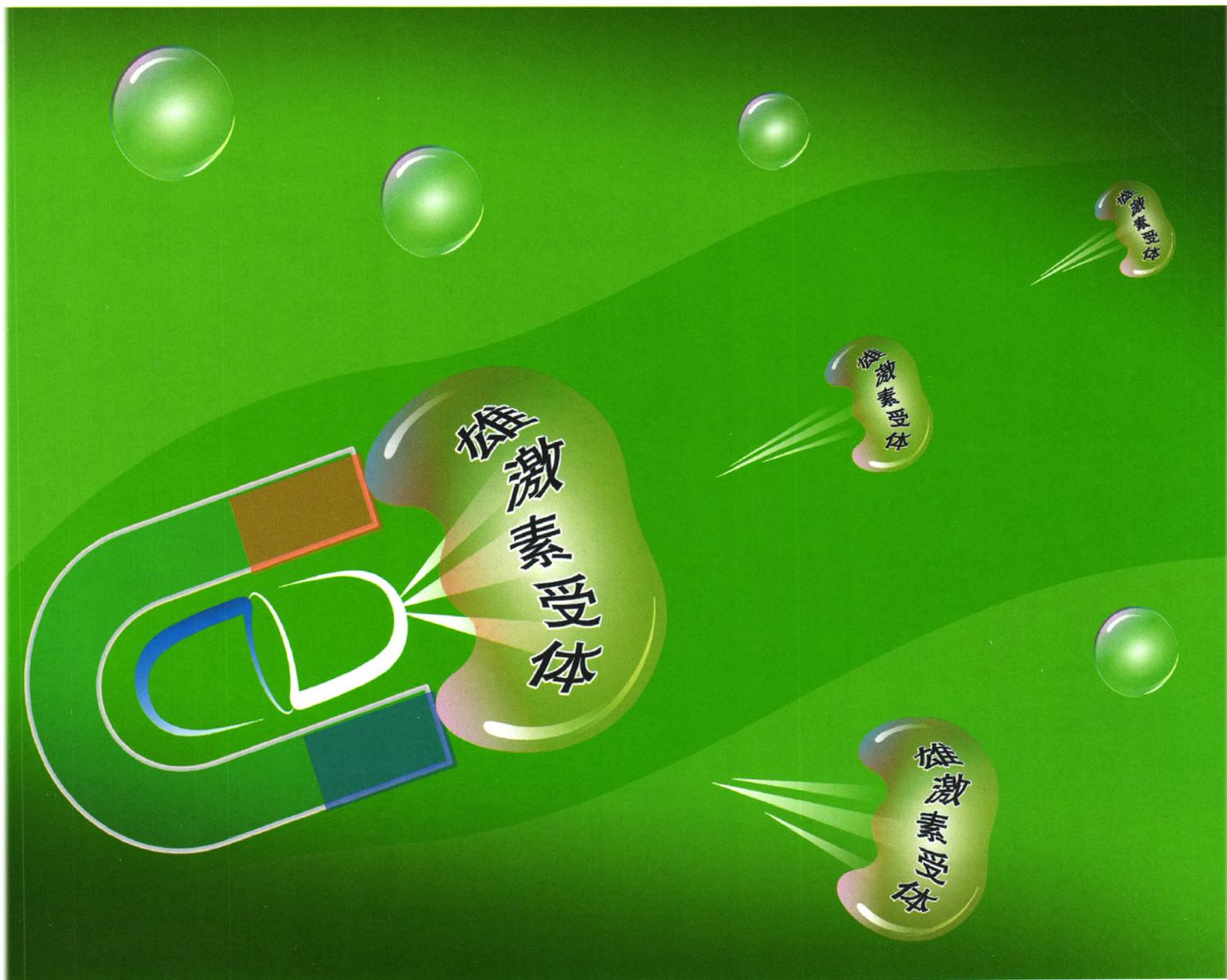
92 秋吃红薯好处多

C 岩列舒[®]

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 网址：<http://www.zdjt.com>
生产基地：山西省长治光明南路振东科技园 电话：400-883-0188