

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21期 总第434期

——人人健康11月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

糖潮 中的年轻人
餐桌上的抗癌明星
冬季流感知多少



警惕
虫入侵

定价: 人民币10.00元
ISSN 1004-597X



9 771004 597162

邮发代号: 22-29

万方数据



本刊广告发行热线
(0351) 5273790
3803495333

人人健康 目次

总第 434 期 2016 年第 21 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



本期视点 P18

雾霾又至 “蓝瘦、香菇”



糖友天地 P50

糖友的血压管理 4 问



健康达人 P62

张钧甯的美丽之道



食疗订制 P82

治愈系美食 让你远离忧郁

聚焦

- 1 健康时评
医生不能等人生病
- 12 封面文章
警惕“虫入侵”
- 16 记者观察
“糖潮”中的年轻人
- 18 本期视点
雾霾又至 “蓝瘦、香菇”
- 20 声音传递
陪伴养老下的喜怒哀乐
- 22 健康热词
AI+ 医疗
- 24 全程体验
凌志军的重生手记

养生

- 28 养生行动
脂肪长在这里最要命
- 32 名医讲堂
窦性心动过速是怎么回事
- 34 第一时间
冬季流感知多少
- 36 睿智人生
瑜伽奶奶的健康秘笈 等
- 38 长寿宝典
早饭吃得好 健康活到老
老年人锻炼时应注意什么
你的耳朵还好么?
“老寒腿”不宜停止运动 等

慢病

- 48 专家门诊
胚胎停育了可以自然流产吗
开车打盹都是疲劳驾驶吗
吞咽困难者如何选择食物
- 16 心脑血管
高血压没症状反而更危险
下肢酸胀凉,可能是血管堵了 等

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年11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

- 50 糖友天地
糖友的血压管理 4 问
冬季谨防 3 个“危险时刻”
- 52 呼吸消化
发现肺部结节就一定是肺癌吗
胃炎患者有什么禁忌
- 54 爱肾保肝
肾积水常见的临床表现
导致乙肝复发的 4 个诱因
五个信号说明肝脏受损
- 56 肿瘤防治
7 个方法帮你防癌抗癌
餐桌上的抗癌明星
- 58 认识罕见病
胎记原是罕见脑病

身 心

- 62 健康达人
张钧甯的美丽之道
李宗翰:“异类”的健康达人
- 64 妇幼保健
培养宝宝健康心理的“要与不要”
大龄女性如何成功受孕
- 66 合理用药
别把板蓝根当感冒神药
胃药可能损伤记忆力 等
- 68 医患连线
小于胎龄儿不需要做激发试验
“654-2”是什么药 等
- 72 心理处方
抖腿可能是一种自我保护
老人做决定慢 子女宜“劝”不宜“催” 等
- 86 爱卫之窗
“五城联创”让忻州更美
创卫知识百问百答

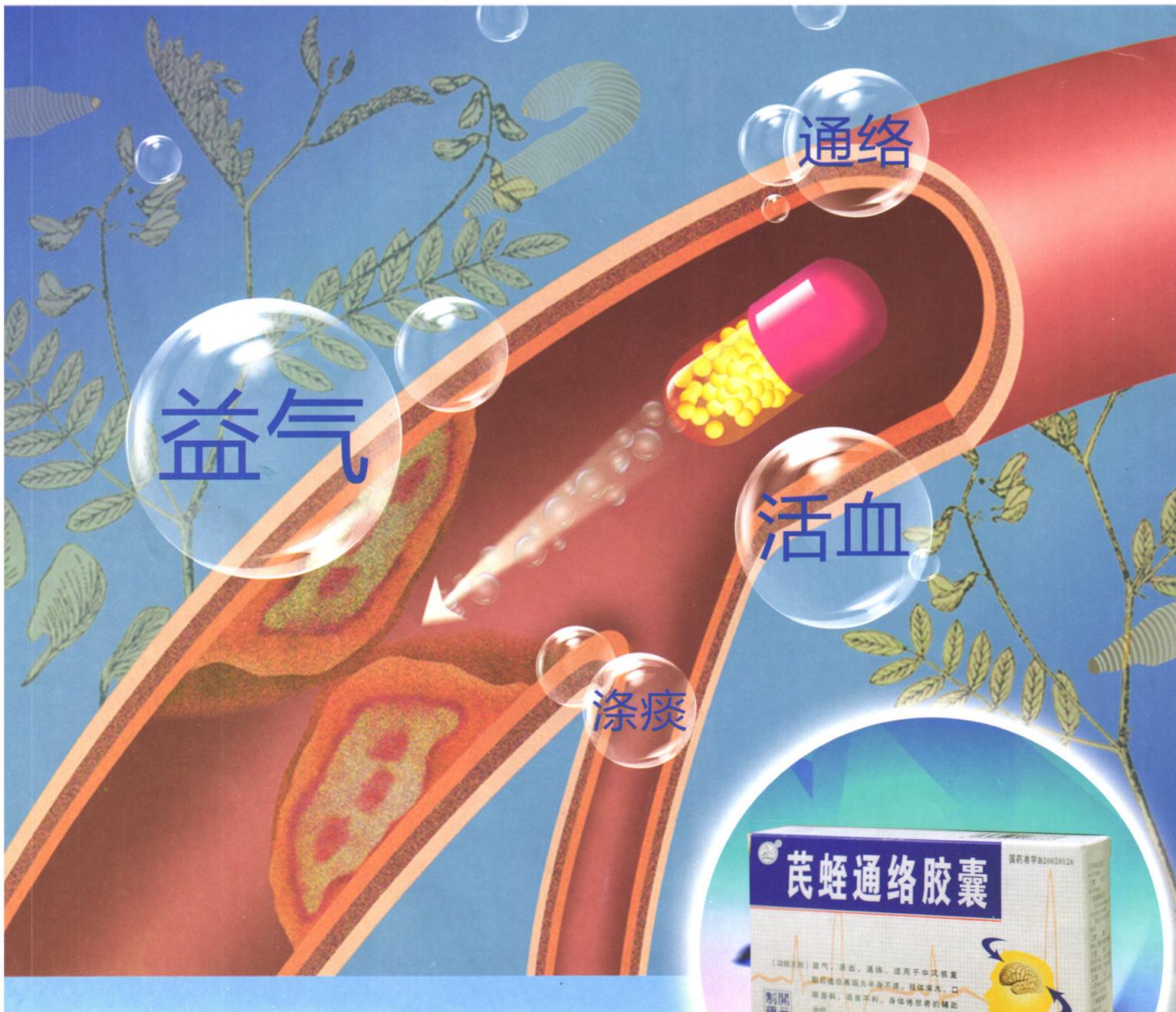
- 每期专栏
- 8 图说城事 26 天下医事 30 健康快报
60 健康自测 76 两性地带 82 食疗订制
87 三晋献血 90 健康论坛 96 编读往来



国药准字B20020126

芪蛭通络胶囊

防治脑中风后遗症、短暂性脑缺血发作、脑栓塞、冠心病心绞痛



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