

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22期 总第435期

——人人健康11月下半月——
中国优秀科普期刊



三晋献血
血液与健康

呵护早到的天使

你在朋友圈扮演什么角色

爱到最后只能是叮咛

零碎时间何不用来读书

教你拥有冻龄般的美肌



定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



邮发代号 22-29
万方数据

本刊广告发行热线
(0351) 5273790
13803495333

人人健康 目次

总第 435 期 2016 年第 22 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P24
呵护早到的天使



生活孕婴 P37
冬季小儿腹泻又来袭



慢病防治 P65
糖尿病 OR 低血糖?



潮流美食 P92
冬日锅物

学术·论坛栏目投稿热线: 15234135277 王编辑

2 RRJK

万方数据

聚焦

卷首

1 面对生命的“一线希望”,我们怎么选择

声音传递

12 患者的微信你加还是不加?

封面文章

14 “买买买”原来是种“病”

名医讲堂

18 “外科圣手”的治学人生
——访外科专家赵尚华教授

医学人文

20 “您的光明,我的追求”
——记“最美扶贫民营企业”、湖北恩施慧益眼科医院

记者观察

21 呵护早到的天使

本期视点

26 你的血脂亮红灯了吗

生活

指南

22 智齿到底该不该拔?

行动

24 适合不同人的补钙策略

孕婴

26 公共场合哺乳应该这样做

宝典

28 勿让肝脏闹罢工

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 陈筱 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 气短是怎么回事(上)

疾病自测

62 快看这些疾病征兆你有吗

慢病防治

64 前列腺炎渐年轻化

自我诊疗

66 “胃痛”不是小事

合理用药

68 这两类药需要“喝前摇一摇”

两性夜话

70 放缓节奏 来一场“慢性爱”

养 心

情绪密码

75 3分钟热度 这个“怪圈”如何走出

心理测试

76 你在朋友圈扮演什么角色

养心处方

78 治疗网瘾何必非要“电击疗法”

情感热线

80 爱到最后只能是叮咛

职场解惑

82 职场焦虑,你等等

潮 流

视界

84 零碎时间何不用来读书

旅游

88 结婚易 保鲜难 且行且珍惜

健身

90 微运动 锻炼全身小肌肉群

美容

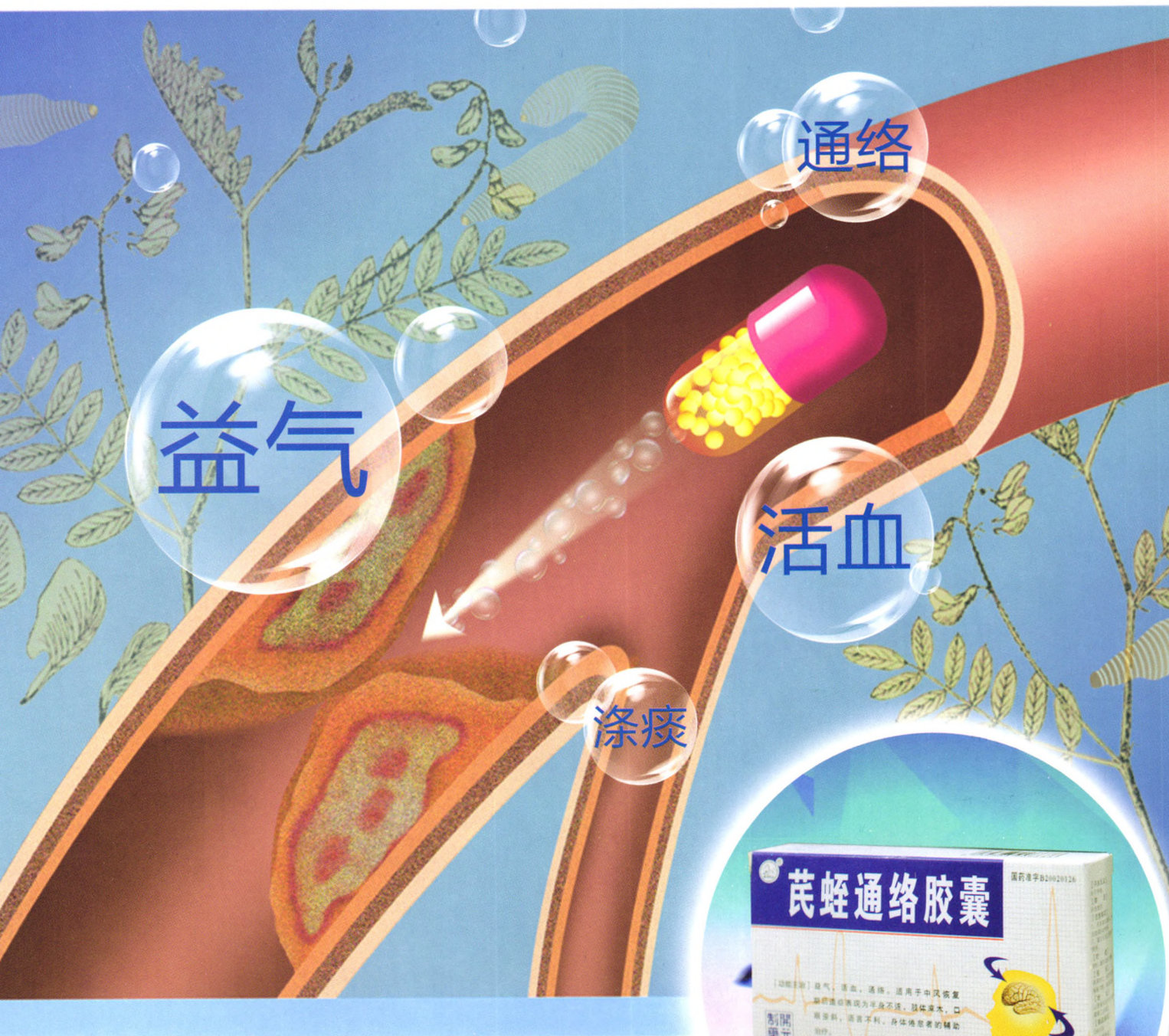
94 教你拥有冻龄般的美肌



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
万方数据