

# 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23期 总第436期

——人人健康12月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血  
血液与健康

跟年末综合征说再见  
精神压力大易惹上M型高血压  
血脂的基本知识  
儿童9类用药禁区

# AIDS

## 艾滋病 and 象牙塔

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 436 期 2016 年第 23 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P20

别让“微整形”变“危整形”



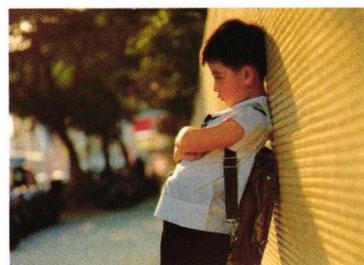
第一时间 P40

冬季教你驱走“寒”冷



糖友天地 P56

胰岛素:选择与使用同等重要



心理处方 P78

内向也是一种优势

## 聚焦

- 1 健康时评  
信任是最好的托付
- 12 封面文章  
艾滋病 and 象牙塔
- 16 名医讲堂  
中医有道,“广汗”称奇
- 18 创卫时间  
刘予强:让创卫助力永和脱贫,提升形象,凝聚人
- 20 记者观察  
别让“微整形”变“危整形”
- 24 本期视点  
跟“年末综合征”说再见
- 26 声音传递  
河北男童坠井事件 拷问儿童安全保护
- 28 健康热词  
健康全程关怀
- 30 全程体验  
陈巍:11 年时间走出抑郁魔咒

## 养生

- 34 养生行动  
生姜水泡脚大有益处
- 38 名医面对面  
气短是怎么回事(下)
- 40 第一时间  
冬季教你驱走“寒”冷
- 42 睿智人生  
于蓝:充实的生活让身心更健康 等
- 44 长寿宝典  
老年朋友降血脂多吃 6 种蔬菜  
人老了就应该多唠叨 等

## 慢病

- 49 专家门诊  
脑梗死的家庭护理 等
- 52 心脑血管  
精神压力大易“惹上”M 型高血压  
血脂的基本知识 等

## 人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年12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 范琦琦 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 范琦琦

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

56 糖友天地  
胰岛素:选择与使用同等重要

58 呼吸消化  
岔气了怎么办  
我们该如何保护胃

60 爱肾保肝  
泌尿系结石都要手术吗  
结核肾的特征与治疗  
注射乙肝疫苗的误区 等

62 肿瘤防治  
关于“夫妻癌”你了解多少  
如何防肺癌这种“交际病”

64 认识罕见病  
“神秘”的胰腺神经内分泌肿瘤

## 身 心

68 健康达人  
不老男神蔡国庆的自我修养  
超级辣妈张柏芝的美丽心经

70 妇幼保健  
冬季宝宝保暖6要点  
阴道炎的用药之道

72 合理用药  
儿童9类用药禁区

74 医患连线  
夜尿多是肾有问题吗  
如何阻止白发增长  
氨糖类的保健品能治关节炎吗 等

78 心理处方  
内向也是一种优势  
失眠老年人的“催命符” 等

82 爱卫之窗  
全力以赴 攻坚克难  
永和县全面推进创卫工作  
创卫知识百问百答

每期专栏  
8 图说城事 22 天下医事 36 健康快报  
66 健康自测 82 两性地带 88 食疗订制  
90 三晋献血 96 编读往来

国药准字Z14020748

# 雪乐通<sup>®</sup> 舒血宁注射液

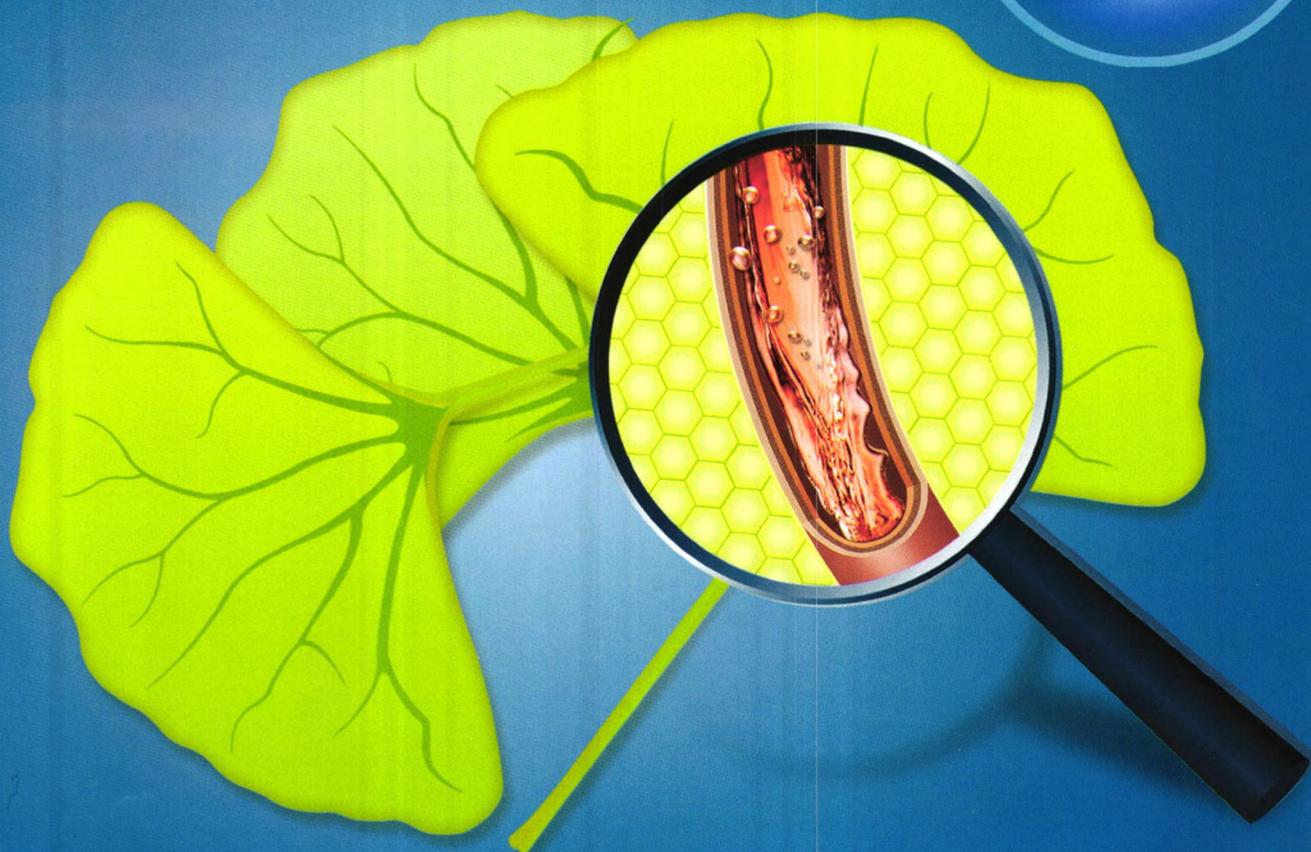
## 扩张血管 改善微循环

防止血栓形成 • 抗动脉粥样硬化 • 调节血脂

✓ 提高神经传导速率

✓ 降低血脂

✓ 扩张外周血管、改善微循环



**振东制药**  
ZHENDONG PHARMACEUTICAL

**山西振东制药股份有限公司**

地址：山西省长治县光明南路振东科技园 邮编：047100  
电话：0355-8096088 传真：0355-8096055 网址：<http://www.zdjt.com>