

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24期 总第437期

——人人健康 12 下半月——
中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

认识 **脑卒中** 健康你我他
偏头痛 你有吗
空心病 少年维特之烦恼
医生的那些情怀
开给血管的5道营养餐

爱关节 爱行走 爱生活

什么是骨关节炎
为什么会得骨关节炎
骨关节炎易出现人群
好习惯预防骨关节病
骨关节炎的用药指导



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
3803495333

人人健康 目次

总第 437 期 2016 年第 24 期 (1982 年创刊)

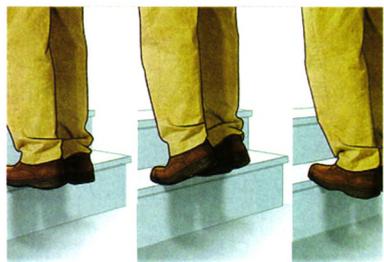
广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P24
白血病,你给我站住!



生活孕婴 P39
老挤眉弄眼警惕抽动症



慢病防治 P65
跟痛症危害大



潮流美容 P89
6 妙招让你甩掉草莓鼻

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 你是否能每天见到凌晨 4 点的洛杉矶

声音传递

12 向患者公开病历,你怎么看?

封面文章

14 爱关节 爱行走 爱生活

名医讲堂

22 妙手银针——访中医名家文洪教授

记者观察

24 白血病,你给我站住!

本期视点

28 认识脑卒中,健康你我他

生活

百科

34 新年必备年货——瓜子

行动

36 寒冷带来的身体变化

孕婴

38 孕吐严重怎么办?

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 心脏神经症是怎么回事(上)

疾病自测

62 血脂高不高,看眼能知道

慢病防治

64 腰肌劳损不需过度治

自我诊疗

66 偏头痛你有吗?

合理用药

69 先吃饭? 还是先吃药?

两性夜话

72 夜里聊点悄悄话

养 心

情绪密码

75 伤身的6种情绪大排名

心理测试

76 记住,心宽才能更快活

养心处方

78 “空心病”少年维特之烦恼

情感热线

79 爱情的巨轮哪能说沉就沉

职场解惑

80 几招教你工作不走神

潮 流

视界

84 医生的那些情怀

旅游

86 亲子游家庭套餐

健身

88 大冷天不妨试试室内运动

美食

90 开给血管的5道营养餐

雪乐通[®] 舒血宁注射液

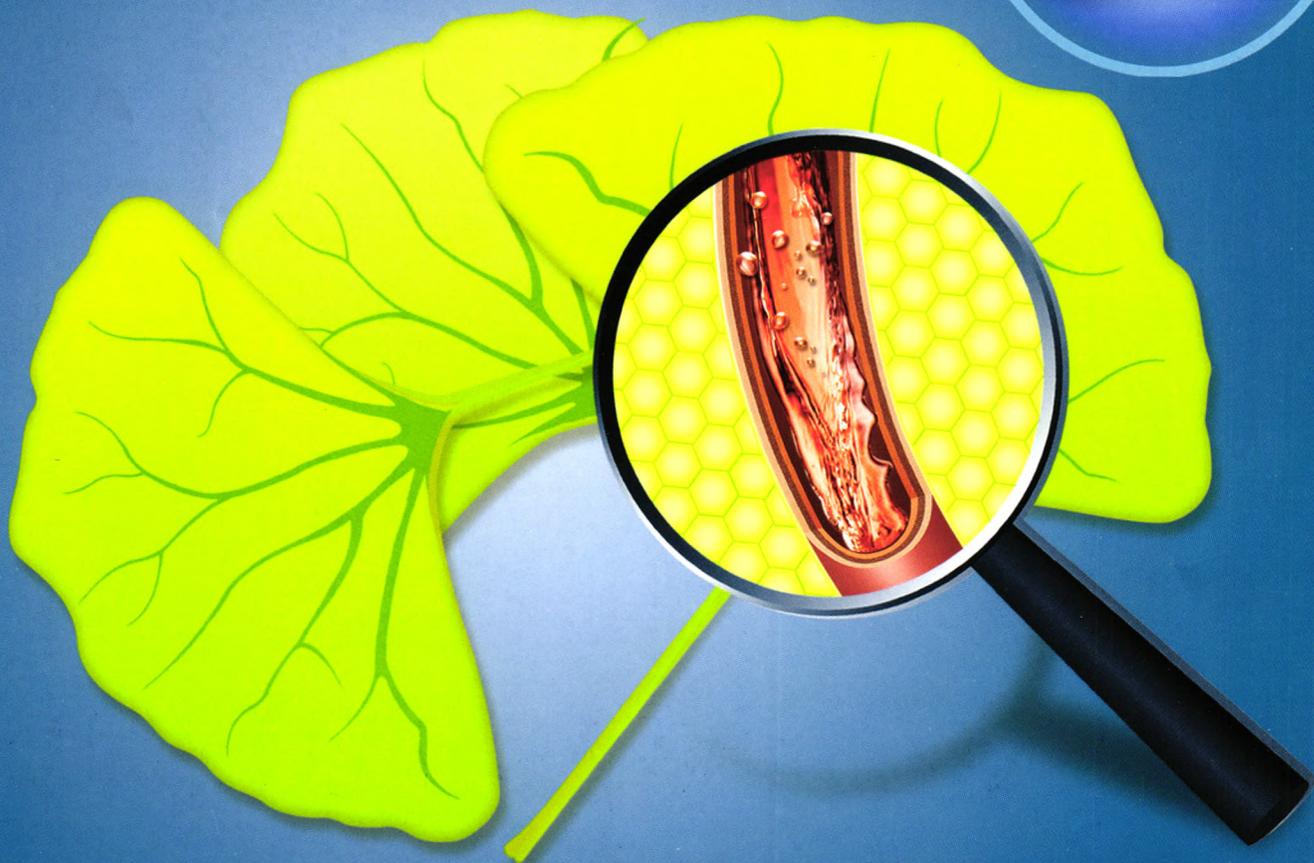
扩张血管 改善微循环

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



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>