

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

Every one is well

2016年 第3期 总第416期

——人人健康2月上半月——
中国优秀科普期刊

远离癌症候选人

年终焦虑 你中枪了吗

谁动了你的血压

如何防儿童哮喘

三晋献血
血液与健康



打响春节 身心保卫战

天价进补 悠着吃
对抗乳腺癌的两种武器

定价: 人民币10.00元

ISSN 1004-597X



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 416 期 2016 年第 3 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



本期视点 P22
该起来动一动了



健康热词 P24
微药店



长寿宝典 P41
戴假牙后的那些事



妇幼保健 P66
高龄产妇二胎怀孕攻略

新闻

- 1 健康时评
一根鱼刺的价值
- 12 声音传递
别让等待,成为遗憾
- 14 封面文章
打响春节“身心保卫战”
- 18 记者观察
远离癌症候选人
- 22 本期视点
该起来动一动了
- 24 健康热词
微药店
- 26 全程体验
站立着 生长成一棵松树

养生

- 31 养生行动
戴口罩要注意三点
- 34 名医讲堂
常见内科疾病中医自我防治(之五)
- 36 第一时间
天价进补“悠着吃”
- 38 睿智人生
百岁老人光阴的故事
- 40 长寿宝典
8 种食物催人老
戴假牙后的那些事
老年养生有“三防”
要长寿 先做到这四点
中医养生 让人年轻的秘诀

慢病

- 45 专家门诊
关于健走答疑
近视患者如何摆脱框架眼镜的烦恼
湿疹患者常有的认识误区
- 48 心脑血管
远离卒中之一、二、三
谁动了你的血压 等

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年2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:030024 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

社长 臧长海

主编 金朝晖

编辑总监 陈威

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 郑慧芳

发行总监 刘丽萍

发行主任 宿虎根

发行服务 甄文选 宿祥生

新媒体事业部 李波

广告主任 姜涛

广告服务 卢丽洁

北京采稿中心

北京市广安门外大街西堤红山11号楼2207室

办公室主任 齐晓雪 13010187937

上海采稿中心

上海控江路1734号405室

办公室主任 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

办公室主任 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

52 **糖友天地**
老人腿痛要留神糖尿病
6个信号警示酮症酸中毒
如何读懂不同时间点的血糖

54 **呼吸消化**
哮喘总不好可能鼻子有问题
如何防儿童哮喘 等

56 **爱肾保肝**
如何预防泌尿系结石复发
养肝就是养命 等

58 **肿瘤防治**
最容易侵袭男性的癌报警信号
对抗乳腺癌的两种武器

60 **认识罕见病**
易碎的“瓷娃娃”

身心

64 **健康达人**
元气少女的青春秘笈
型男碰撞出的时尚健康态度

66 **妇幼保健**
高龄产妇二胎怀孕攻略
4因素影响女性卵子质量

68 **合理用药**
说明书和医嘱不同时怎么办
警惕这些药可能会伤牙

70 **医患连线**
什么情况要装起搏器
真的有美白针吗
妇科检查为啥要肛检
口服避孕药的副作用很小吗 等

74 **心理处方**
不想要孩子是我错了吗
“年终焦虑”你中枪了吗 等

每期
专栏

8 图说城事 28 天下医事 30 节气养生

32 健康快报 62 健康自测 78 两性地带

84 食疗订制 86 爱卫之窗 90 编读往来

国药准字H10920072

安特®



安特®

OTC

胶体果胶铋胶囊

适应症：萎缩性胃炎，幽门螺杆菌感染，慢性胃炎，胃溃疡，十二指肠溃疡，慢性浅表性胃炎，消化性溃疡。

功能主治：胃及十二指肠溃疡，慢性胃炎；与抗生素联合，用于胃幽门螺旋杆菌的根除治疗。

用法用量：口服。成人一次3粒，一日4次，餐前1小时及睡前服用。

不良反应：服用本品后，粪便可呈无光泽的黑褐色，但无其他不适，当属正常反应，停药后1-2天内粪便色泽转为正常。

禁忌：严重肾功能不全者及孕妇禁用。

药物相互作用：

1. 不得与牛奶同服。
2. 不能与强力的制酸药同服，否则可降低疗效。
3. 如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用，详情请咨询医师或药师。



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>