人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

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
9 771004 597162 03>
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

高龄产妇二孩怀孕攻略

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
远离卒中的一、二、三
谁动了你的血压　等

万方数据

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

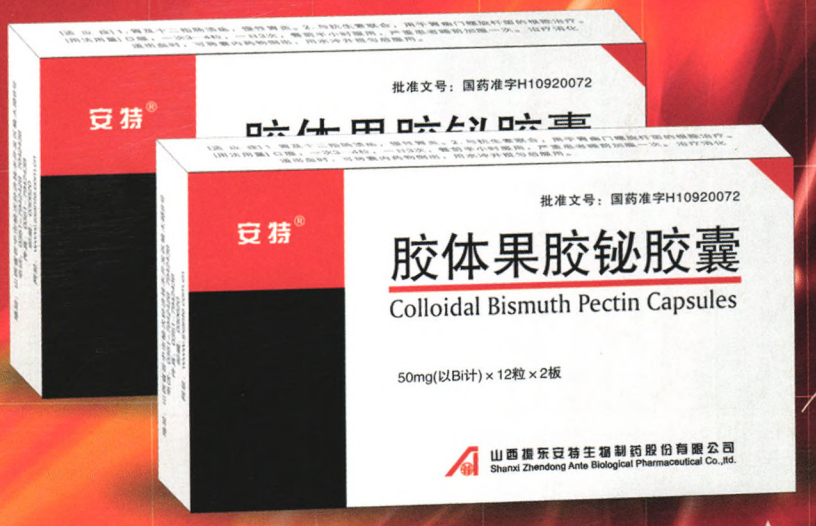
64 健康达人
元气少女的青春秘笈
型男碰撞出的时尚健康态度
66 妇幼保健
高龄产妇二孩怀孕攻略
4 因素影响女性卵子质量
68 合理用药
说明书和医嘱不同时怎么办
警惕这些药可能会伤牙
70 医患连线
什么情况要装起搏器
真的有美白针吗
妇科检查为啥要肛检
口服避孕药的副作用很小吗 等
74 心理处方
不想要孩子是我错了吗
“年终焦虑”你中枪了吗 等

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

万方数据

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

万方数据