

# 人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597 X  
CN 14-1033/R

Every one is well

2016年 第4期 总第417期

——人人健康 2月下半月——

中国优秀科普期刊

姓军为兵 服务百姓

健康车言



赵彤言：  
『昆虫王国』逐梦人

三晋献血  
血液与健康

# 耳早衰

耳早衰袭向年轻人  
带电生活 催生耳疾新人群  
早衰 伤的不仅是耳朵  
掌握6原则 预防耳早衰

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

本期刊广告发行热线  
(0351) 5273790  
13803495333

# 人人健康 目次

总第 417 期 2016 年第 4 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P20

中国仿制药何时迈进“春天里”?



生活行动 P34

眼睛也要做体检



情感热线 P80

勿让结婚高礼金阻断爱情之路



健康新知 P84

健康专家的 2016 新年倡议

学术·论坛栏目投稿邮箱: 13834379354 王编辑

## 新闻

### 卷首

1 本命年的春天,海子·灯塔·三毛·萨乐美

### 专栏

8 陆游:失恋了,就出去走走吧

9 一半一半

### 声音传递

11 “退休职工缴纳医保”是否合理?

### 封面文章

16 耳早衰

### 记者观察

20 中国仿制药何时迈进“春天里”

### 本期视点

22 春节后,对不健康减肥说拜拜

### 健康热词

24 精准疗法与卡特患癌

## 生活

### 百科

30 人造食品会导致人造病,你还在吃么?

### 指南

32 5 分钟让你成为颈椎护理大师

### 行动

34 眼睛也要做体检

35 节后健康赖床可以有

### 孕婴

36 孕期出血的 10 大原因

37 爱揪耳朵的宝宝家长要注意

### 宝典

38 超市购买生鲜食品应注意

## 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: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

4 RRJK

万方数据

## 护身

- 60 专家说病  
过敏性血管炎相关问题解答
- 62 疾病自测  
你的肠道健康么?
- 64 慢病防治  
春节长假后 血脂反弹如何化解
- 66 自我诊疗  
你不知道的阑尾炎
- 68 合理用药  
腹泻用药需谨慎
- 70 两性夜话  
健康性交后戏同样也重要

## 养心

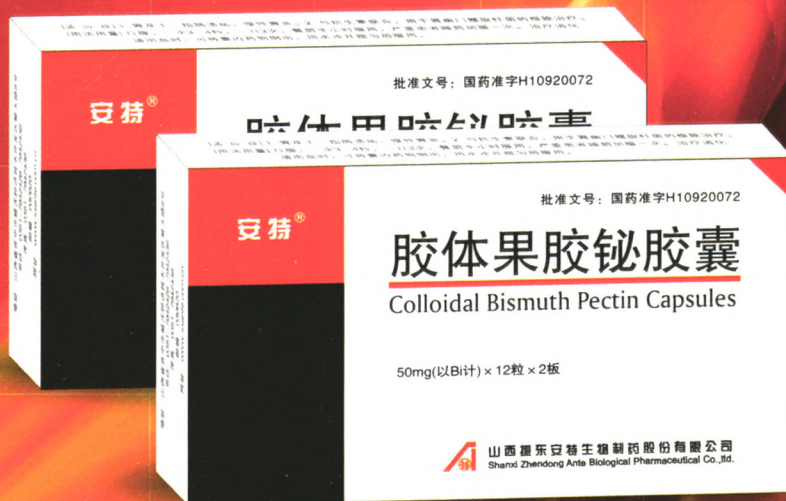
- 75 情绪密码  
组建自己的“情绪特工队”
- 76 心理测试  
猴年如何让自己更受欢迎
- 78 养心处方  
教育孩子不一定要虎妈猫爸
- 80 情感热线  
勿让结婚高礼金阻断爱情之路
- 82 职场解惑  
独处之人如何更好融入职场
- 83 银发心事  
给老人找一个暖心保姆

## 潮流

- 86 视界  
走出内心抑郁
- 88 旅游  
猴年相约去看猴
- 90 健身  
健身初学者的7个错误认识
- 92 美食  
节后 清清肠,养养胃

# 安特®

国药准字H10920072



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>