

人人健康

中国社区健康促进读物

ISSN 1004-597X
CN 14-1033/R

Health For Everyone

2016年 第5期 总第418期

——人人健康3月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

你若睡好 便是晴天

那些热播剧里的中医药
青光眼 光明的小偷
新妈妈舌尖上的禁忌

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 418 期 2016 年第 5 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P18
那些热播剧里的中医药



全程体验 P26
生病是老天对我的爱



第一时间 P36
加班族 健脾养胃学几招



妇幼保健 P66
新妈妈舌尖上的禁忌

聚焦

- 1 健康时评
看病体验感,是奢侈品吗
- 12 声音传递
要生二孩 怎么和第一个孩子说?
- 11 封面文章
你若睡好 便是晴天
- 18 记者观察
那些热播剧里的中医药
- 22 本期视点
青光眼 光明的小偷
- 24 健康热词
3D 打印药物
- 26 全程体验
生病是老天对我的爱

养生

- 34 养生行动
女性手脚冰凉怎么办
- 34 名医讲堂
常见内科疾病中医自我防治(之六)
- 36 第一时间
加班族 健脾养胃学几招
- 38 睿智人生
做一位真正的“肌肉型爷”
能吃能睡 没心没肺
- 40 长寿宝典
4 个小妙招预防关节炎
老年人睡前 5 禁忌
头晕别大意 多种疾病需小心
有益长寿的 8 种个性特征 等

慢病

- 45 专家门诊
痛风急发作该如何应对
哪些病需要行玻璃体切除术
鼻炎能不能治好
- 48 心脑血管
中国高血压患者的“病根”在哪里?
年长者应警惕无症状性冠心病 等

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年3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

主任 齐晓雪 13010187937

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

52 糖友天地

5类糖尿病孕妇最易变危重

糖吃多了会引发糖尿病吗

54 呼吸消化

看电视太久会伤肺

加湿器用错引发呼吸道疾病

这样拉肚子会危及生命

56 爱肾保肝

泌尿系结石的治疗及预防

好肝全靠平时养

58 肿瘤防治

从嘴边挡住癌

揭秘身边的隐秘致癌物

60 认识罕见病

酷似吸血鬼的怪病

身心

64 健康达人

清新美女刘诗诗的保养秘诀

脱下古装 做“真正男子汉”

66 妇幼保健

新妈妈舌尖上的禁忌

如何预防内分泌失调

68 合理用药

感冒药盒上 de6 个字必须看清楚

服药的注意事项

70 医患连线

脑出血二次术后昏迷该如何康复

术后嗓子疼怎么回事

洗牙后酸痛是正常现象

不稳定型心绞痛能手术吗 等

74 心理处方

春季抑郁症不可轻视

4个妙招摆平逼婚追问 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 三晋献血 90 编读往来

国药准字H20080249

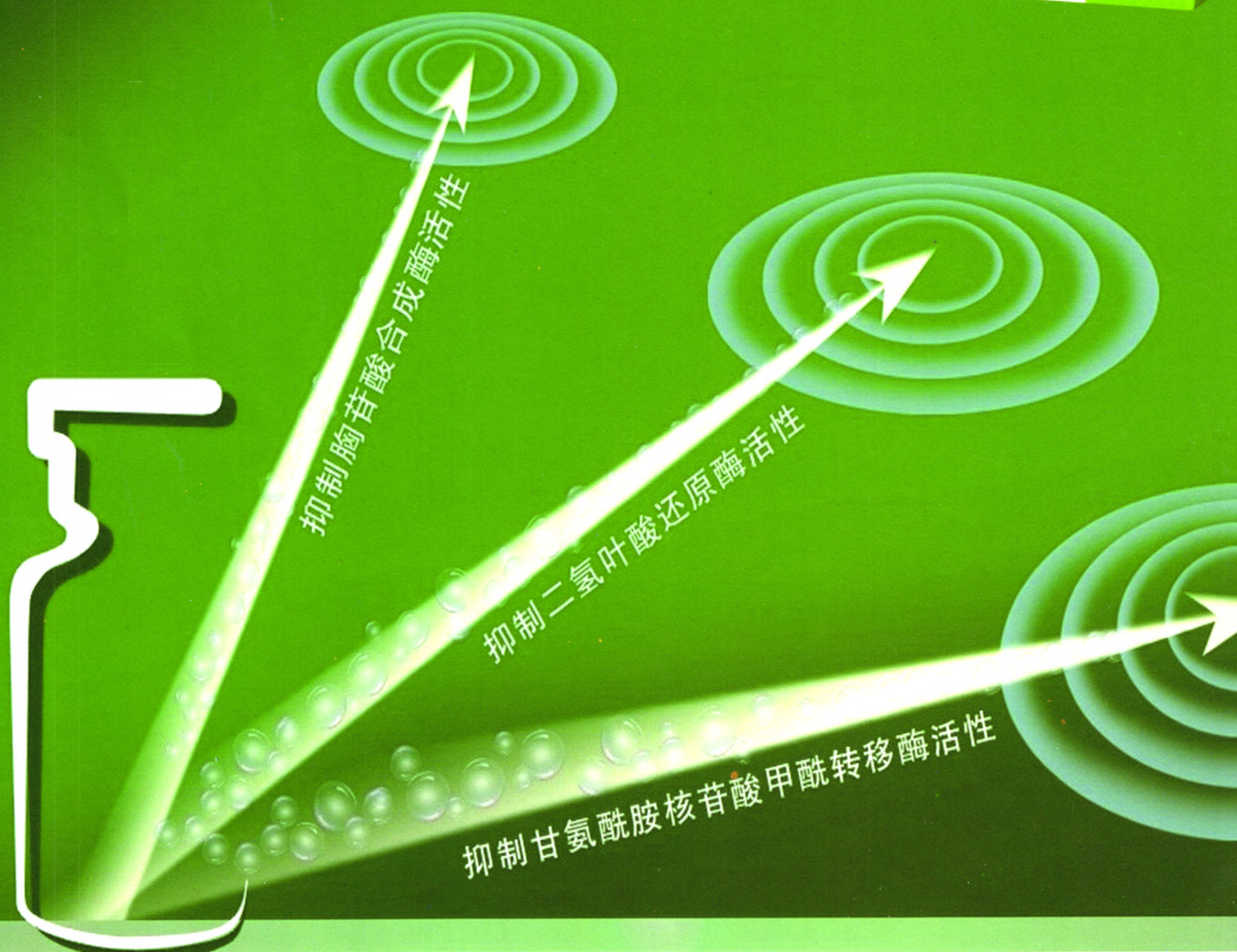


艾思奇® 注射用培美曲塞二钠

多靶点 叶酸拮抗剂



- 抑制胸苷酸合成酶活性
- 抑制二氢叶酸还原酶活性，减少嘧啶核苷酸合成
- 抑制甘氨酸核苷酸甲酰转移酶活性，减少嘌呤核苷酸合成



本广告仅供医学、药学专业人士阅读



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>