

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7期 总第420期

——人人健康4月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血
血液与健康

我们该拿什么面对糖尿病

女战士的抗癌人生

唐筛和糖筛 你能分清楚吗
换季时如何避免哮喘发作
什么令他们逃不出毒品的魔爪

在这里，
读懂疫苗

定价：人民币10.00元
ISSN 1004-597X



9 771004 597162 07>

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 420 期 2016 年第 7 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



记者观察 P18
莫让“私教”偷走健康



第一时间 P36
抓住春季新陈代谢好时机



长寿宝典 P40
老年人的心血管“四首歌”



妇幼保健 P66
还给孩子们清新的口气

聚焦

- 12 声音传递
聚焦两会健康好声音
- 11 封面文章
在这里,读懂疫苗
- 18 记者观察
莫让“私教”偷走健康
- 22 本期视点
我们该拿什么面对糖尿病
- 24 健康热词
滴滴护士
- 26 全程体验
女战士的抗癌人生

养生

- 31 养生行动
每天要留意十个三分钟
- 34 名医讲堂
常见外科疾病中医自我防治(之一)
- 36 第一时间
抓住春季新陈代谢好时机
- 38 睿智人生
美人不迟暮
- 40 长寿宝典
老年人的心血管“四首歌”
护脑吃什么?
如何正确选配助听器
你不知道的老年病

慢病

- 45 专家门诊
未来 10 年,过敏性疾病可能暴增
拨开云雾见光明
请善待你的乳房
- 48 心脑血管
血压爆表怎么办
先心病患儿出院后的护理要点 等

人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年4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

“唐筛”和“糖筛”你能分清楚吗

测血糖的注意事项

54 呼吸消化

打呼噜也能打出房颤

换季时如何避免哮喘发作

巧断便血原因

56 爱肾保肝

夜尿多可能是啥病

肝病随诊的重要性

58 肿瘤防治

肿瘤患者的就医诀窍

不容忽视的癌症信号

60 认识罕见病

极易癌变的黑斑息肉病

身心

64 健康达人

高圆圆的幸福保养秘笈

66 妇幼保健

还给孩子们清新的口气

应谨慎放置节育环

68 合理用药

“老胃病”要慎用的那些药物

怎么判断停药时间

抗凝药和胃药不能一起吃

70 医患连线

地包天要从什么时候开始矫正

术后用药何时可以减量

手指麻痛该怎么办

儿童哮喘要哪些检查来确诊 等

74 心理处方

什么令他们逃不出毒品的魔爪

如何自我摆脱抑郁症的困扰 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

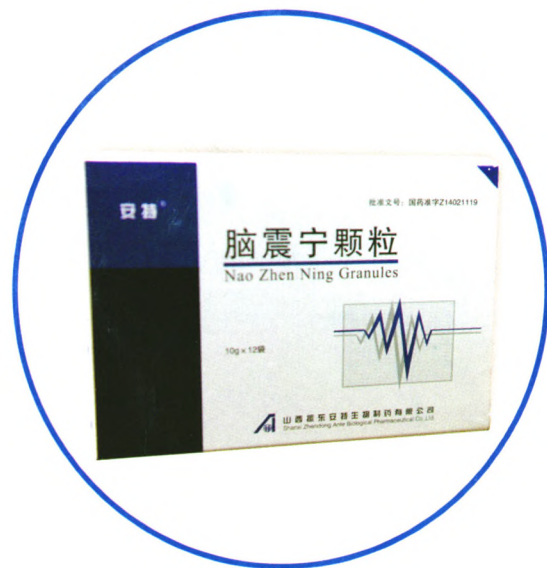
国药准字Z14021119

脑震宁颗粒



脑震荡专用治疗药物

用于脑外伤后引起的头痛、头晕、烦躁失眠、健忘惊悸、恶心呕吐



功效独特

组方合理

安全性高

独家产品



- » 遵循中药配伍原则，将人体作为一个精巧的平衡体系提供全面的治疗方案
- » 具有突出的改善微循环、镇静安神等效果，成为脑震荡专用治疗药物

内部资料，仅供专业人士阅读



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>