

# 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9期 总第422期

——人人健康5月上半月——

中国优秀科普期刊

三晋献血  
血液与健康

【山西红十字口腔医院“母亲节”特别行动】  
带上妈妈去看牙

爱在和平壹号

——听杨晖颖讲述和平壹号的故事

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 422 期 2016 年第 9 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333



P16

**和者筑善 平安筑家**  
**感谢有你们,“和平壹号”的家人们**

——听女企业家杨晖颖讲述“和平壹号”的故事

## 聚焦

- 9 **健康时评**  
给医生一个冒险的理由
- 10 **封面文章**  
[母亲节特别行动] 带上妈妈去看牙
- 16 **本期视点**  
感谢有你们,“和平壹号”的家人们
- 20 **记者观察**  
“毒地”之祸,谁之过?  
拯救“生锈”的血管
- 24 **声音传递**  
开启“智慧养老”新模式
- 26 **健康热词**  
再生医疗

## 养生

- 31 **养生物语**  
满天飞的养生保健误区
- 34 **名医讲堂**  
常见外科疾病中医自我防治(之二)
- 36 **第一时间**  
如何让胃逆生长  
孕妇保健手册
- 40 **睿智人生**  
跟国医大师学养生
- 42 **长寿宝典**  
你不知道的身边催老剂  
4 招化解心理衰老  
女性器官衰老排行榜  
给你的血管减减龄

## 慢病

- 47 **专家门诊**  
关注女性尿失禁,提升患者幸福感  
儿童眼眶皮样囊肿诊疗全攻略  
该如何发现黄斑病变
- 50 **心脑血管**  
预防脑梗必需走出 5 个误区  
您会测量血压吗  
喝酒会伤心  
为什么走不了远路 等

## 人人健康杂志 半月刊

大型健康生活杂志

1982年创刊 2016年5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:030021 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 姚丽楠

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

54 **糖友天地**  
改变生活习惯预防血糖异常  
如何远离“甜蜜”的负担

56 **呼吸消化**  
什么样的肺小结节需做手术  
当心8个伤胃危险分子

58 **爱肾保肝**  
尿液的臭味代表什么  
混着喝酒对肝好吗  
护肝两大法宝

60 **肿瘤防治**  
防癌三字经  
治癌症先治心

62 **认识罕见病**  
他们是跌落人间的天使

## 身心

66 **妇幼保健**  
孩子发烧警惕5种传染病  
少女也患多囊卵巢综合征

68 **合理用药**  
家庭用药误区不得不防  
用药要记住4件事等

70 **医患连线**  
少睡能帮助减肥吗  
术后服用他汀注意什么  
青光眼长期用药有副作用吗  
小孩流鼻血怎么办等

74 **心理处方**  
孩子和我不亲怎么办  
你知道么“巴纳姆效应”在骗人  
老年人更需精神保健品

86 **学术论坛**  
ICU重症肺炎行电子支气管镜肺泡灌洗的护理体会  
浅谈医院特需病房护理人力资源配置  
分析重症监护室患者并发肺部感染的原因及其护理途径  
护理管理小组在骨盆骨折患者护理中的应用等

每期专栏

8 图说城事 28 天下医事 30 节气养生

32 健康快报 64 健康自测 78 两性地带

82 食疗订制 84 三晋献血 92 编读往来

# 雪乐通<sup>®</sup> 舒血宁注射液

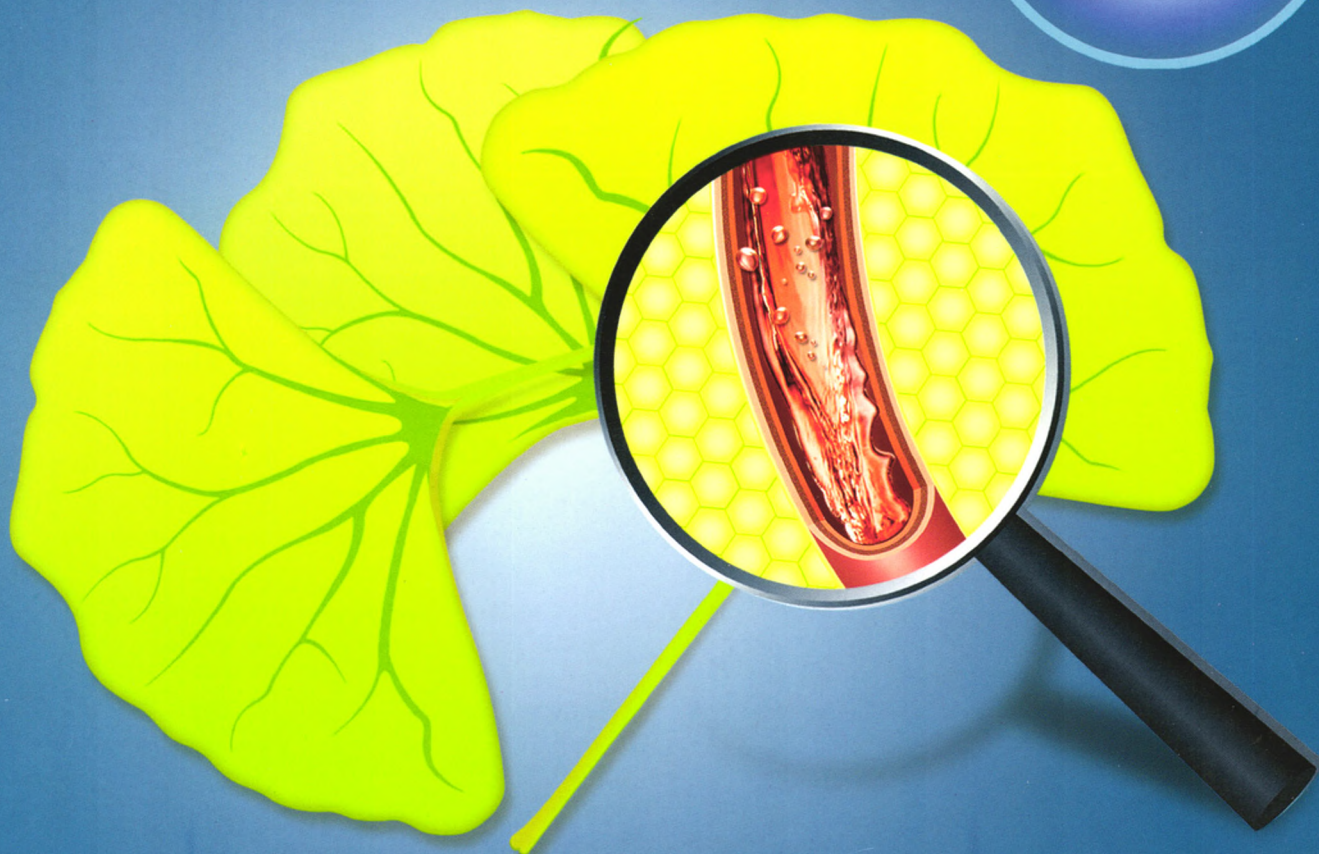
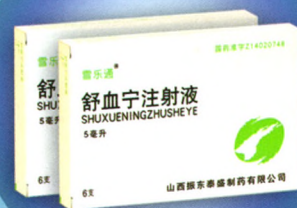
## 扩张血管 改善微循环

防止血栓形成 • 抗动脉粥样硬化 • 调节血脂

✓ 提高神经传导速率

✓ 降低血脂

✓ 扩张外周血管、改善微循环



**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>