

全国全军优秀卫生期刊 全国百家期刊阅览室赠刊 中国期刊方阵双效期刊 首届解放军出版奖获奖期刊

PLA HEALTH



双月刊

2021年第1期

解放军健康



国际标准刊号: ISSN1000-9701



9 771000 970006



万方数据

社 长 肖光泉

主 编 王海平

文字编辑 李晓娟

徐 钧

美术编辑 俄立谦

版式设计 韩姗姗

电 话 军 (0301) 地 (024)

文编室 852827 28852827

美编室 852896 28852896

发行部 852896 28852896

编辑出版: 解放军健康杂志社

社址: 沈阳市皇姑区龙山路6号

邮编: 110034

刊号: 国内CN37-1171/R

国际ISSN1000-9701

印刷: 济南继东彩艺印刷有限公司

邮发代号: 国内8-317 国外BM463

国内发行: 中国邮政集团有限公司辽宁省分公司

国外发行: 中国国际图书贸易总公司

E-mail: JFJK@163.com

本刊声明

本刊2021年征订工作已经开始, 邮发代号8-317, 单价6元, 年价36元。欢迎军内外广大读者到当地各大邮政网点订阅。

解放军健康

刊名题字 时任国防部长张爱萍上将

2021第1期 总第201期 双月刊

二〇二一年一月十五日出版

刊首语 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

1 筑起练兵备战健康保障的钢铁长城/杨洪亮

特别策划 责任编辑/徐钧/wjkwk166666@126.com

4 千万里我守望着你/高爱国 赵佳庆 张 帅

专题开讲 责任编辑/徐钧/wjkwk166666@126.com

8 诺如病毒防治: 专家为你支招/耿 岩

军训天地 责任编辑/李晓娟/945104398@qq.com

10 这些招数: 让官兵远离冻伤/吴成勇 兰小兵

11 参训官兵如何应对跟腱炎/王 力 王志远 翟平旺 廖平升

12 军事作业中应当注意科学补水/孟 斌

13 官兵在军事训练中崴脚该咋办/胡宝玉

14 冬训归来“趁热吃”害处多/王延群

15 军训中憋尿有害 尿意袭来快排解/董 芳

他山之石 责任编辑/李晓娟/945104398@qq.com

16 创新防护手段 有效防治训练伤/蒋 琦

健康提示 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

17 这几招可让“蚯蚓”不再缠腿/王东梅

18 寒冬来袭: 谨防脑血管意外/钟琼瑶

19 战友们, 警惕病从“手”来/王祖远

用药指南 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

20 睡前用药要注意三个问题/王荣华

21 中药重配伍, 调养须注意/张 乾

目录

心灵驿站 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

- 22 用创新心态点燃人生“闪光点”/黄 博
- 23 用真诚之心营造和谐“交际圈”/郑翠娟

健康板报 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

- 24 急性踝关节扭伤治疗宜动静结合/寻 觅等8则

卫工剪影 责任编辑/俄立谦/jnelq@163.com

- 26 陆军某旅组织侦察分队展开课目训练等4则/李忠元等

卫生笑林 责任编辑/俄立谦/jnelq@163.com

- 27 新年祝福等7则/赵玉宝等

生活顾问 责任编辑/李晓娟/945104398@qq.com

- 28 痛风患者年轻化 改变习惯最重要/黄 坚
- 29 冬养筋骨，药补不如食补/吕 斌

中老年保健 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

- 30 老年人更应注意口腔保健/欧阳军
- 31 冬喝补酒，应当慎重选择/郭旭光

妇幼天地 责任编辑/李晓娟/945104398@qq.com

- 32 女性胃下垂 综治效果好/张泽峰
- 33 宝宝多运动，脑子更聪明/郑金美

解疑释惑 责任编辑/王海平/bjb1397@126.com

- 34 如何让新兵膳食营养更合理/卞家龙

- 34 脖子发硬为何是高血压信号/吕若琦

- 35 血糖怎么降才更安全有效/周一海

- 35 不开刀靠中医处方能除骨刺吗/吕传彬

史海钩沉 责任编辑/徐钧/wjkwkl66666@126.com

- 36 56年：镌刻着白衣战士精诚大爱的画卷/徐 钧

健康文学 责任编辑/徐钧/wjkwkl66666@126.com

- 40 故乡的年味/秋 阳
- 41 去乡村踩雪/宫凤华

防控知识 责任编辑/俄立谦/jnelq@163.com

- 42 画说新冠肺炎疫情常态化防控/许志伟 陈 鹏 王亚玉 任清明

摄影报道 责任编辑/俄立谦/jnelq@163.com

- 45 衣食住行更新换代 戍边生活日新月异/徐明远 陈鹏飞等
- 46 诊疗更走心 练兵添动力/解孝来 耿 维等
- 47 铸造开启心门的钥匙/莫 鹏
- 48 给伞花插上“安全”的翅膀/张 东 陈小龙等

封二 率先立起实战化的训练标杆/侯云超

封三 西部战区总医院雪域高原锤炼卫勤尖兵/赵芝洪

封面 争 先/李忠元

封底 开 训/俄立谦 刘晨敏