



QK1830876

4.50元

健康文摘

2018年 第7期

ISSN 1004-2393 月刊 总第361期

国内统一刊号CN12-1059/R

邮发代号6-91

肝病也会引起背痛

夏吃这些食物益处多

抽烟让心脏关不上门

这些小玩意儿，急救有妙用

视力下降要查查血脂

放心脏支架后 影响正常生活吗

别滥用牛黄解毒片

ISSN 1004-2393



9 771004 239185

07>

健康文摘

2018年 第7期



封面摄影:鹿洪强

主 编 安广节
副 主 编 马庆军
编辑部主任 李建国
责任编辑 肖 峰
美术编辑 刘 冰
主 管 天津市卫生和计划生育委员会
主 办 天津市健康教育中心
编辑出版 《健康文摘》编辑部
印 刷 天津市恒远印刷有限公司
国内发行 天津市邮政局
邮发代号 6-91
国内统一刊号 CN12-1059/R
国际统一刊号 ISSN1004-2393
国外总发行 中国国际图书贸易总公司
国外发行代号 6146M
发行范围 公开
出版时间 每月1日
地 址 天津市河东区华越道6号
邮政编码 300011
电 话 (022)24333656
(022)24333657
电子信箱 JKWZ@sina.com
广告经营许可证号 120103400001
本刊法律顾问 渤海律师事务所

声明:

1. 本刊所摘稿件中,有部分原作者姓名及地址不详,请相关作者与本刊联系,以便奉寄稿酬。
2. 本刊欢迎读者撰稿、荐稿。来稿时请务必注明您的姓名和联系方式以及原稿的作者和出处,所有稿件一经刊用,即付稿酬。
3. 本刊作者、荐者一律文责自负。对于侵犯他人著作权或其他权利的稿件、图片,本刊不承担任何连带责任。
4. 杂志如出现印刷、装订等方面的质量问题,请您将刊寄回编辑部进行调换,往来邮费由我们承担。

万方数据

目 录 Contents

本期忠告

1 凡事尽量向前看

甄 诚

专家门诊

4 “病从口入”的急性胰腺炎

刘 庚 肖 峰

5 花朵柔嫩,让我们小心呵护

“六一”专题 儿童的常见病知识

肖 峰

热点话题

6 肝炎的传播途径与预防措施

佚 名

疾病防治

7 鼻炎,千万别拖成慢性的

白云波

8 五个“突然”,当心脑出血

牛俊英

8 胃癌的初期症状早发现

胡志兵

9 肝病也会引起背痛

周一海

精神心理

10 精神疾病越早治疗效果越好

谢文竹 徐 康

10 恐惧症≠精神疾病

张露佳

11 情商高的人如何处理争吵

余小倩

茁壮成长

12 新生宝宝常见病

刘 薇

13 婴儿贫血如何纠正

王娅青

13 孩子唇舌系带异常应重视

雷春香

14 神经性尿频如何应对

肖慧捷

教子有方

14 孩子留学在外最需要什么

方 佚

15 自律也可以很快乐

若 杉

16 儿子,希望你做一个独立的人

王秀宁

女性顾问

16 月经不调细寻因

王 林

17 女性生理发生变化如何养护

简安杰

18 白领女性经常熬夜伤害多

郑金美

19 不当减肥会致卵巢早衰

彭文芳

护理园地

19 银屑病关节炎的护理

吴 丽

20 慢阻肺患者的自我护理

佚 名

21 强直性脊柱炎的日常保健

张一凡

营养药膳

20 身体瘦弱常煲四神猪肚汤

杨华升

- 22 花生这样吃抗癌延寿
22 夏吃这些食物益处多
23 代餐粉能否代替三餐

张 凡 任佳佳
刘姿含
叶世伟

饮食万象

- 24 改掉十个烹饪坏习惯
24 吃法决定胖瘦
25 常吃土豆好处多
26 豆角怎么吃才安全

田 山
范志红
柯 延
吴 洁

婚姻家庭

- 26 夫妻懂得爱才能携手到老
27 如何恰当表达你的“爱”
27 孩子的爱
28 谢谢你允我回报

魏 波
王珠珊
花 倦
海 宁

健康广角

- 28 网络测试不靠谱
29 发质变差,可能缺营养
30 看英国医生如何给自己治病
30 抽烟让心脏关不上门

刘辛味
范志红
臧恒佳
张 虎
郑金刚

智慧人生

- 31 不过低头的人生
32 活成自己想要的模样
33 有温度的人
33 精致生活并不贵

段奇清
乾 野
张亚凌
佳 菟

生活起居

- 32 这些小玩意儿,急救有妙用
34 肥皂的生活妙用
34 茶也分香型
35 夏天防蚊灭蚊“门派秘籍”大集合

陈晓霖
甜 甜
相 炳
蝶儿飞

养生保健

- 36 “粗茶淡饭”不是你想的那样
36 古代文人消暑巧养生
37 养神是把金钥匙

任晓艺
赵永春
止 敬

运动健身

- 38 胃下垂运动疗法
38 这五种病是“跑”出来的
39 夏天做什么运动好

郭旭光
钟 缦
王 辰

老年茶座

- 40 警惕脚部异常症状
40 中老年人的极简生活
41 老年人理财留心五点
41 盛夏老人摇起扇

张 轩
侠 名
胡安仁
杨吉生

病例警示

- 42 视力下降要查查血脂

孔繁祥

2018年7月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

42 糖友应备个应急包

周丽娜

中医中药

- 43 绿豆汤送服中药须辨析
44 古代中医书名趣谈
44 多汗补气 无汗养血
45 警惕这款“网红”中药

李 军
益 舒
周德生
陈 瑶
万晓青

医药咨询

- 46 炎症性肠病是否能根除
46 哮喘会遗传给孩子吗
47 放心脏支架后 影响正常生活吗

王新颖
周剑平
刘迎午

用药知识

- 48 别滥用牛黄解毒片
48 甲亢会不会让眼睛变大
49 失眠用药四个疑问
49 三类药,会让经期没完没了

徐佳佳
范雅稚
侠 名
冯 欣

环境与入

- 50 到森林康养去
50 养花赏花有益健康长寿
51 夏季出汗多 小心汗疱疹

胡利娟
陈娇娇
陈 丽
万 辰

精方妙选

- 52 桂圆红枣茶

侠 名

体检之窗

- 52 为什么需做房角检查
53 体检单上,尿的秘密
54 为什么要做血常规

李思辰
卓扬佳
谢海峰

人体奥秘

- 55 你减的肥都去哪儿了
55 青筋凸显是身体在报警

曹 斌
白喜升

法眼维权

- 56 老年人的隐私权亟须尊重
56 公共场所受伤能讨说法

张婷婷
强永利

没有全民健康，就没有全面小康。

——习近平

《健康文摘》 伴您共享健康生活

2018年

《健康文摘》征订
现已启动，我们期待与您
分享更多精彩内容。

订阅办法

当地各邮局均可办理订
阅，也可致电022-24333656
《健康文摘》编辑部进行订
阅咨询。

以上订阅请务必注明您
的详细地址及联系方式。

邮发代号：6-91



2017年合订本 每套55元 免 邮寄费

本编辑部现开始邮购2017年合订本（上下两册），共55元，邮寄费由编辑部承担。汇款时，请注明您的详细地址和电话。

邮购地址：天津市河东区华越道6号《健康文摘》编辑部

邮编：300011 电话：022-24333656

购合订本送好礼!

投资健康是您智慧的选择



好礼!