



QK1901451

¥50元

# 健康文摘

2019年 第3期

ISSN 1004-2393 月刊 总第369期

国内统一刊号CN12-1059/R

邮发代号6-91

如何正确含服硝酸甘油

这些征兆提示淋巴肿瘤

胆囊切除患者能吃肉食吗

爱吃精米白面 当心脂肪肝

咽喉疼痛可能是冠心病在作怪

清热解毒说三黄

黄斑裂孔如何治疗

ISSN 1004-2393



9 771004 239192

03>

# 健康文摘

2019年 第3期



封面摄影:镜媛

主 编 安广节  
副 主 编 马庆军  
编辑部主任 李建国  
责任编辑 邓振尧  
美术编辑 刘冰  
主 管 天津市卫生健康委员会  
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。

# 目 录 Contents

## 本期忠告

1 欣赏春天

甄 诚

## 专家门诊

4 如何做好孕期保健

崔洪艳 代立志

5 这些征兆提示淋巴瘤

冯 茹

## 热点话题

6 高危人群应重视早期筛查慢性肾病 王海涛 周卫东

## 疾病防治

7 房颤病人四大错误做法

马长生

8 身上黑痣留神异常

迟志宏

9 胆结石不痛 也要看医生

潘明新

## 精神心理

10 警惕“男性产后抑郁症”

杨 冷

10 宣泄——简单有效的心理养生

常志旭

11 失眠和心理疾病是难兄难弟

洪 健

## 茁壮成长

12 宝宝身高的测量

刘 薇

13 该不该给孩子把尿

李 璞

13 青少年保持健康体重要注重“治未病”

陈 聪 金 地

## 教子有方

14 亲子时间别玩手机

郑金美

15 母亲的品德影响孩子一生

林玟莹

15 怎样引导孩子进行联想记忆

伊 娜

16 宝宝太懒散怎么办

寇丽娟

## 女性顾问

16 绝经后,警惕子宫脱垂导致尿失禁

徐小翔

17 隆起的肚皮 受伤的子宫

程莉萍

18 有关隆胸的四个谎言

陈 辉

18 “一孕老3岁”是真的吗

邹世恩

## 护理园地

19 中风后应重视心肺功能的康复训练

潘 钰

20 癫痫发作如何施救

黄宇明

20 胆囊切除患者能肉食吗

石 悦

21 警惕伤口感染的四个迹象

李 丽

## 营养药膳

- 22 爱吃精米白面 当心脂肪肝 周 琦  
22 对牙齿有益的食物 佚 名  
23 药膳不是伪科学 用对是关键 张 苗  
24 总感觉手脚冰凉 食谱上找找原因 左小霞

## 饮食万象

- 24 低碳水化合物食品未必让你长寿 董小源  
25 会“挑食”，才会有好胃 石 毅

## 婚姻家庭

- 26 婚姻需要五种正能量 佚 名  
26 谢谢你和我争吵 杨金坤

## 健康家庭

- 27 我爱我的“健康家庭” 金智慧

## 健康广角

- 28 芬兰人全球最幸福 荷 凡  
28 睡多了小心这些危害 郑 建  
29 酒后危及生命的3种睡姿 孙 欢  
30 美实验室培育出视网膜 佚 名

## 智慧人生

- 30 与其抱怨，不如改变 孙 虹  
31 艰难的舍弃 王 纯  
32 尺度 王文灏

## 生活起居

- 32 挑马桶也是技术活 羽 翌  
33 网店热卖的甲醛检测盒靠谱吗 刘 敏  
34 巧除散落头发 湘 湘  
34 百洁布的使用妙招 董 丽

## 养生保健

- 35 国医大师的“四养”之道 张玉芳  
36 不负春光不负生 马烈光  
36 胖人气虚拍手 瘦人血虚泡脚 李海荣

## 运动健身

- 37 护好三处肌肉防摔倒 生 时  
38 小动作帮你强化脊柱 圭 璋  
38 春季腰腿痛 四招可缓解 张盛强

## 老年茶座

- 39 老人乘公交车尽量往前坐 于方提  
40 阳春三月，老年人出游正当时 周 琳  
40 最流行的养老新模式——旅居养老 佚 名

## 病例警示

- 41 咽喉疼痛可能是冠心病在作怪 彭永强  
42 脑膜炎发病为何如此凶猛 佚 名

2019年3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 |    |    |    |    |    |    |

## 中医中药

- 42 清热解毒说三黄 胡献国  
43 泡泻叶需高温 古月国  
44 五种中药茶 常喝要小心 佚 名  
44 贴耳豆解病痛 李钰欣

## 医药咨询

- 45 慢性肾炎会发展成尿毒症吗 刘立昌  
45 腔隙性脑梗死是咋回事 郭艺芳  
46 黄斑裂孔如何治疗 陈有信

## 用药知识

- 46 药源性低血压别惊慌 王诗卉 王 鑫  
47 如何正确含服硝酸甘油 佚 名  
47 维甲酸软膏晚上抹效果更佳 杨维玲  
48 谨防错用三类药 陆 敏

## 偏方妙选

- 48 橘——化痰止咳 孟 莹

## 环境与人

- 49 当心，“小火亡人” 王 磊  
50 垃圾分类，让城市“轻”下来 张 艺  
50 环境比遗传对寿命影响更大 赵熙熙

## 人体奥秘

- 51 “察颜观色”之尿液 韦玮玲  
52 肠道菌群健康助人长寿 楚 超  
52 你的健康时钟对准了吗 佚 名

## 体检之窗

- 53 有些药物会影响体检结果 郭 薇  
54 别把“白细胞减少”不当回事 佚 名  
54 肠镜检查答疑 吴 齐  
55 五种情况及时测血压 刘 芳

## 法眼维权

- 56 养老院收取保证金合法吗 郑三波  
56 养老金领不到，怎么办 潘家永

# 《健康文摘》 伴您共享健康生活



2019年订阅 与  
2018年合订本邮购  
现已启动

## 订阅办法:

当地各邮局均可办理订阅, 邮发代号: 6-91。也可致电022-24333656《健康文摘》编辑部进行订阅咨询。

让知识展现养生智慧

用健康体验生活之美



2018年合订本 每套60元 **免** 邮费

本编辑部现开始邮购2018年合订本(上下两册), 共60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

