

QK1931574

4.50元

健康文摘

2019年 第8期

ISSN 1004-2393 月刊 总第374期

国内统一刊号CN12-1059/R

邮发代号6-91

麻醉，没那么简单

肝脏有结节 未必都是癌

癌症病人的饮食原则

免疫力差 食补可解决

安检后的食品能吃吗

胃肠病有哪些早期信号

注射胰岛素 应掌握哪些技巧

ISSN 1004-2393



健康文摘

定价: 4.50元

2019年 第8期



封面摄影: 吴胜群

主 编 安广节
副 主 编 马庆军
编辑部主任 李建国
责任编辑 代立志
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。

万方数据

目 录 Contents

本期忠告

与自己和谐相处

甄 诚

专家门诊

4 麻醉,没那么简单

余剑波 代立志

5 这四类肿瘤容易被误诊

关小倩

热点话题

6 母乳喂养 宝宝茁壮

梁芙蓉 张 超

疾病防治

7 肝脏有结节 未必都是癌

陈亚进

8 高血脂会引发胰腺炎

张 玫

8 这三种眼病患者警惕老痴

陈建华

9 肛周疾病无小事

任东林

精神心理

10 走出负能量的“包围圈”

刘洪亮

10 收拾屋子 舒缓压力

李 伟

11 保持乐观情绪有助预防糖尿病

戴晓江

茁壮成长

12 如何提高宝宝的运动能力

刘 薇

13 游泳圈防孩子溺水不靠谱

郑 益

13 小儿脾虚易感的原因

洪 敏

教子有方

14 职场妈妈的时间管理心得

笑笑妈妈

14 陪孩子这样玩

陈彤颖

15 别总替孩子拿主意

张 慧

16 理性看待惩戒

寇丽娟

女性顾问

16 产后身痛 如何缓解

王 晓

17 女人需好好打扮

梁 爽

18 孕妇要警惕下肢静脉曲张

黄 杰

18 女性需谨防尿路感染

朱广苓 王克明

护理园地

19 几个动作缓解心跳加剧

赵宏伟

20 癌症病人的饮食原则

左小霞

20 瘦糖友应该增重

许樟荣

21 老年人便秘该如何调理

韩如月

营养药膳

- 22 免疫力差 食补可解决
22 鱼汤越白越有营养吗
23 红糖入膳,养颜美容

马冠生
梁露露
陈辉

饮食万象

- 24 肠道里的“拖把”
24 食物中的顺气丸
25 常温酸奶没那么好
25 走出降糖饮食的误区

佚名
李尤佳
刘遂谦
王臣

婚姻家庭

- 26 第一次约会别做这些事
26 示弱

陈宗伦
王梁

健康家庭

- 27 建设健康家庭 共享美好生活

高洪星

健康广角

- 28 睡觉——天下第一补
28 关于白发,你不知道的八件事
29 年轻人为何也长老年斑
29 干细胞中的“年轻因子”被找到
30 警惕!越胖越伤肾

黎敬
赵鹏程
郑琪
陈丹
张佳星
李月红
李敏侠

智慧人生

- 31 除却心头“皱” 永远是少年
32 活在风景与活成风景

杨金坤
石兵

生活起居

- 32 对付黑眼圈 记住三个字
33 安检后的食品能吃吗
33 壁纸选不对 当心长真菌
34 防止新鞋磨脚有妙招
34 榨汁机如何选购

佚名
石潇俊
赵可佳
池亮
陈亮丽

养生保健

- 35 养“收”之始在立秋
36 秦伯益院士的养生之道
36 单举手臂调脾胃
37 养生的真谛

王茂泓
蒋光宇
吕沛宛
段梅红

运动健身

- 38 调整好呼吸,健身更有效
38 老人锻炼应避免的误区
39 五禽微运动 从头练到脚

张松龄
刘轶群
任重理

乐活有道

- 40 彩绘退休生活
41 茶馆趣联与养生之道

王贞虎
李士正

2019年8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

病例警示

- 42 是醉酒还是低血糖
42 颅脑受伤后 不可掉以轻心

王建华
佚名

中医中药

- 43 一株莲荷九味药
44 养生之道在于调养
44 如何治疗慢性咽炎
45 立秋后 腹泻要选对中药

谭光波
刘建民
王红蕊
佚名

医药咨询

- 46 痛风为何易在夜间发作
46 胃肠病有哪些早期信号
47 中风后为何变沉默
47 发生动脉斑块的原因是什么

张征
常玉英
佚名
王贵法

用药知识

- 48 服华法林时少吃绿叶菜
48 降压药何时吃最好
49 注射胰岛素 应掌握哪些技巧
49 警惕药物热

牛一民
刘越
何霞
计成

环境与人

- 50 中央空调空气质量值得重视
51 日照有助室内杀菌
51 住宅区植被指数影响老人寿命

陈健
黄敏
李惠钰

精方妙选

- 52 养心安眠粥

范正鹏

口腔保健

- 52 漱口水洁牙 避免三误区
53 口腔癌:易被忽视的口腔“杀手”

刘芳
孙坚

法眼维权

- 56 死亡赔偿金算遗产吗
56 老友借贷要“五防”

佚名
陆华

健康资讯

《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

