



QK2002574

4.50元

# 健康文摘

2020年 第2期

ISSN 1004-2393 月刊 总第380期

国内统一刊号CN12-1059/R

邮发代号6-91

糖尿病足 不可忽视

如何打败癌细胞

胃食管反流病患者的日常护理

教您识别真假牛羊肉

爱发火的老人易得青光眼

“地黄丸”众多 辨证选择很重要

脂肪肝到底是什么病

ISSN 1004-2393



9 771004 239208

# 健康文摘

定价: 4.50元

2020年 第2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 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 天津中铁物资印业有限公司  
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 好好说话,好好倾听 甄 诚

## 专家门诊

- 4 糖尿病足 不可忽视 宋振强 代立志  
5 心梗最怕一个字,扛 张 萍 薛亚军

## 热点话题

- 6 如何打败癌细胞 王颖秋

## 疾病防治

- 7 尿中带血要排查膀胱癌 沈益君  
8 警惕麻痹性肠梗阻 刘晨萍 徐美东  
9 视神经萎缩 该抢修的电缆 毛俊峰

## 精神心理

- 10 睡眠与心理健康息息相关 王育梅 王学义  
10 这些疾病可致抑郁症 南振国  
11 保持好心情也是一种修炼 王 琦

## 茁壮成长

- 12 发热的价值 刘 薇  
13 宝宝多笑笑,身心发育更好 鲍秀兰  
13 梦游,最好寻求医生帮助 陈福新

## 教子有方

- 14 批评孩子 三个底线不能碰 钱志亮  
15 培养女儿的责任感 刘卫平  
15 宜理性引导 忌指责奚落 谭贵星  
16 别惯孩子“三气” 琚金民

## 女性顾问

- 17 孕妈妈冬季该吃啥 王 悦  
17 女人保养重在“双通” 佟 彤  
18 补充雌激素能延缓衰老吗 李沛霖  
18 绝经后血脂就高上来了 吕 川

## 护理园地

- 19 胃食管反流病患者的日常护理 李 想  
20 痛风不发作 记住“98765” 佚名  
20 糖友吃米饭不升糖有技巧 阮光锋  
21 呵护膝关节 居家有良方 林定坤

## 营养药膳

- 22 养脾胃食疗方 吃出好气色 董 峰

22 营养早餐“三要三不要”

蒋竺君

23 厨房里的良药:花椒

李桂华

### 饮食万象



24 教您识别真假羊肉

刘国信

24 生食未必健康

马爱平

25 鸡蛋竖着放更容易保鲜

赵睿

### 婚姻家庭



26 老年人再婚也要“谈恋爱”

宁蔚夏

26 老夫妻趣对

宋桂林

### 健康家庭



27 热爱运动的健康家庭

刘玉发

### 健康广角



28 医生教你如何避免“手机脖”

张良

28 银屑病无法根治 切忌迷信偏方

路遥

29 基因决定睡多久

唐一尘

30 切勿滥用保健品

刘晨玮

### 智慧人生



30“老伙伴”梁思成

佚名

31 何必谈余生

马亚伟

32 两份书单

江东旭

### 生活起居



32 头皮比脸皮怕老

许晓华

33 水银温度计破碎如何处理

杜毅

34 机顶盒上别盖布

周明达

34 梳子不清洁,头发会更油

董晓秋

### 养生保健



35 李仲南“三个平衡”活百岁

杨舟

36 画国画有益于健康长寿

施教良

36 乾隆养生离不开导引术

张帮俊

### 运动健身



37 散步与快走是很好的健身方式

随杰

38 老年人运动的“加减停”

张霞

38 骨科专家推荐的颈椎操

董健 林红

### 乐活有道



39 诗意的老年

金秋

40 七旬奶奶的蛋雕情结

戚帅

41 腊梅花开送冷香

陆文

### 病例警示



41 爱发火的老人易得青光眼

尹连荣

42 意想不到的心梗症状

吕若琦

### 中医中药



42 老叹气,伤肝耗气血

张芳

2020年2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

43 心肾处得好 身体才健康

赵艳

44“地黄丸”众多 辨证选择很重要

陈瑞芳

44 得了玫瑰糠疹该怎么治

孔宇虹

### 医药咨询



45 三叉神经痛的高发人群有哪些

佚名

45 头晕就医怎样描述

朱鑫璞

46 扁桃体反复发炎要不要切除

张晓雪

46 脂肪肝到底是什么病

王洪武

### 用药知识



47 没有心绞痛别乱服硝酸甘油

佚名

47“消炎药”是什么药

王秉宁

48 感冒后何时用药

陈小东

### 精方妙选



48 山药桂圆粥

李功发

### 环境与人



49 日照有助于室内杀菌

黄敏

49 北半球风力一直在减弱

董刚 田群

50 保护海洋就是保护自己

张旭辉

### 人体奥秘



50 八种方式激活大脑

佚名

51 自由基 健康长寿的大敌

沈海源

52 为何老年人感觉时间过得快

张亚楠

### 口腔保健



52 牙补好了还疼 应马上就诊

陈映平 江庆城

53 好习惯帮你有效预防口腔疾病

万莉

54 假牙也会蛀牙

王小梅

54 病在肾 根在牙

贾佩琰

55 经常塞牙 警惕牙周炎

路海燕

### 法眼维权



56 防范精神障碍患者肇事肇祸

董柳

56 离婚后“夫妻互保”合同依然有效

信时

# 《健康文摘》

2020年征订  
开始啦!

好刊提前订

2019年合订本 每套60元 **免** 邮费



本编辑部现开始邮购2019年合订本（上下两册），共60元，邮资费由编辑部承担。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

2020年订阅与2019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。

