



Q K 2 0 6 1 8 8 5

定价:4.50元

健康文摘

2021年 第1期

ISSN 1004-2393 月刊 总第391期

国内统一刊号CN12-1059/R

邮发代号6-91

这种特殊的高血压更需警惕
“FAST”，早期识别脑卒中
六招提高孩子免疫力

克服粗粮的“软肋”

教你鉴别变质冷冻肉

膏药最好半天一换

两次CT检查应间隔多久

ISSN 1004-2393



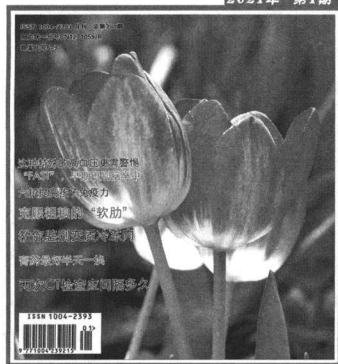
01>

9 771004 239215

健康文摘

2021年 第1期

定价4.50元



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 肖 峰
美术编辑 马正红
主 管 天津市卫生健康委员会
主 办 天津市卫生健康促进中心
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 北京中伦文德(天津)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 借着春光前行

甄 诚

专家门诊

- 4 这种特殊的高血压更需警惕
- 5 四症状识别癌症脑转移

王清海

王 劲 郭 毅

疾病防治

- 6 肺癌治疗别错过“关键窗口期”
- 7 “FAST”, 早期识别脑卒中
- 8 心脏怦怦跳这是怎么了
- 8 过敏性疾病也有潜伏期

陈 明

李 军

郭 军

佟长顺

精神心理

- 9 睡眠障碍诱发心理疾病
- 10 想减压, 学点专业的方法
- 10 很多不开心是源于“应该思维”
- 11 别让“情绪波动”伤害身体

高 峰

孙春云 姚 晶

郭田荣

刘怡然

茁壮成长

- 12 感冒不简单 (二)
- 13 六招提高孩子免疫力
- 14 与家人一起吃饭的孩子更健康

刘 薇

赵佳伟

西 米

教子有方

- 15 不在父母身边长大的孩子有哪些影响
- 15 孩子淘气暴躁是叛逆期吗
- 16 在游戏中成长 (一)

曲 韵

郑 毅

张砚亭 李桂英

女性顾问

- 16 发生更年期功血以后
- 17 当心美甲“美”出灰指甲
- 18 孕期生病到底能不能用药

骆昌芹

谢 哲

程 熙

护理园地

- 19 切除胆囊后要注意什么
- 19 糖尿病人要多吃菜, 多吃是指多少
- 20 前列腺增生术后如何防复发
- 20 心脏植入支架避免五大误区

刘思德

芮文芳

许 倩 王云秀

中国璋

营养药膳

- 21 食物中的“护发高手”
- 22 克服粗粮的“软肋”
- 23 五谷为养五果为助

佚 名

俞 丹 赵丽云

周 利

饮食万象

- 24 教你鉴别变质冷冻肉 罗斌 吴萍
24 避开春节饮食风险 范志红
25 防痔疮，饮食中要会说“不” 黄延宏

婚姻家庭

- 26 被儿女逼着去学习 郭韶明
26 父亲爱上健身房 张晓玲
27 别忽视对父母的精神赡养 阿伟
28 烦恼不比谁少 李爱玲

健康广角

- 28 健康目标怎么制定才好 周一海
29 正确使用化妆用品 黄青
30 这种蛋白质会导致乳腺癌加快恶化 岳东兴
30 老年人健脑养生抗衰老 唐梦瑶

智慧人生

- 31 穷读与富读 张景云
31 给自己加重 严巍
32 不要扰乱人生的 C 盘 姜常红
32 学会倾听 赵天益

生活起居

- 33 常嚼口香糖的六大危害 献义
33 切辣椒辣手该怎么办 柳成
34 自热食品如何避免安全隐患 周增丁
34 水仙如期开花五要点 佚名

养生保健

- 35 健康理念成就健康人生 梁剑箫
36 老人冬季早起禁忌 佚名
36 暮年引吭“不老歌” 钱国宏

运动健身

- 37 居家小运动锻炼下肢防跌倒 楚超
38 运动防范骨关节炎 罗天慧

老年茶座

- 39 找回“失灵”的味觉 王翰蔚
39 这些小物件啥时该换 张洵
40 老人“诗疗”养神修身 王一牛
40 老年人要学会“三放” 汤啸天

病例警示

- 41 浑身无力当心癌 佚名
42 眼睛突然看不见需立即就医 袁雨

中医中药

- 42 针灸治疗，按疗程最好 褚晓彦

2021 年 1 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						

- 43 中医在调治亚健康中的作用 一言
44 健胃消食说金曲 胡献国
44 老人冬季尿频，中医可调理 李艳鸣

医药咨询

- 45 老人手抖不一定是帕金森 吴玉芙
45 面瘫不是受风引起的 佚名
46 介入治疗可以彻底治愈心梗吗 廖志云
46 进补过度也会引发痛风吗 佚名

用药知识

- 47 膏药最好半天一换 杨科文
47 长期吃安眠药 当心宿醉效应 陈浩
48 保肝药是“护肝神器”吗 邱新野
48 常见消毒剂知多少 李丁

精方妙选

- 49 莲花糕 袁秀贤

环境与人

- 50 摄氧过量可导致肺损害 佚名
50 时尚也会污染环境吗 肖峰
51 除甲醛，开窗通风最有效 佚名

人体奥秘

- 52 免疫功能是否越强越好 郑莹
53 人体的秘密 佚名
53 眼部异常透露血管问题 宋伟涛 王超

体检之窗

- 54 两次 CT 检查应间隔多久 童彤
54 怎样区分血清、血浆和全血 陈冲
55 因人而异的血脂“指标” 杨秉辉

法眼维权

- 56 分居满 2 年，法院就得判离婚吗 潘家永
56 遛狗切记要拴链 梁平妮



1月 January

日	一	二	三	四	五	六
					1 元旦	2 十九
3 二十	4 廿一	5 小寒	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 腊月	14 初二	15 初三	16 初四
17 初五	18 初六	19 初七	20 大寒	21 初九	22 初十	23 十一
24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八

2月 February

日	一	二	三	四	五	六
					1 立春	2 廿三
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 除夕	12 春节	13 初二
14 情人节	15 初四	16 初五	17 初六	18 雨水	19 初八	20 初九
21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 元宵节	27 十六
28 十七						

3月 March

日	一	二	三	四	五	六
					1 惊蛰	2 廿三
7 廿四	8 妇女节	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 植树节	13 二月
14 初二	15 消权日	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 春分
21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五
28 十六	29 十七	30 十八	31 十九			

4月 April

日	一	二	三	四	五	六
					1 愚人节	2 廿一
4 清明	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九
11 三十	12 三月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
18 初七	19 初八	20 谷雨	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	

5月 May

日	一	二	三	四	五	六
						1 劳动节
2 廿一	3 廿二	4 青年节	5 立夏	6 廿五	7 廿六	8 廿七
9 母亲节	10 廿九	11 三十	12 四月	13 初二	14 初三	15 初四
16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	21 小满	22 十一
23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八

6月 June

日	一	二	三	四	五	六
						1 儿童节
6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 五月	11 初二	12 初三
13 初四	14 端午节	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十
20 父亲节	21 夏至	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一			

7月 July

日	一	二	三	四	五	六
					1 建党节	2 廿三
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 小暑	8 廿九	9 三十	10 六月
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 大暑	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二

8月 August

日	一	二	三	四	五	六
						1 建军节
8 七月	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 七夕
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四
22 中元节	23 处暑	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一
29 廿二	30 廿三	31 廿四				

9月 September

日	一	二	三	四	五	六
					1 廿五	2 廿六
5 廿九	6 三十	7 白露	8 初二	9 初三	10 教师节	11 初五
12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二
19 十三	20 十四	21 中秋	22 十六	23 秋分	24 十八	25 十九
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四		

10月 October

日	一	二	三	四	五	六
					1 国庆节	2 廿六
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 九月	7 初二	8 寒露	9 初四
10 初五	11 初六	12 初七	13 初八	14 重阳节	15 初十	16 十一
17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 霜降
24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四

11月 November

日	一	二	三	四	五	六
						1 立冬
7 初四	8 初五	9 初六	10 初七	11 初八	12 初九	13 初十
14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五	19 十六	20 十七
21 十八	22 小雪	23 十九	24 二十	25 感恩节	26 廿二	27 廿三
28 廿四	29 廿五	30 廿六				

12月 December

日	一	二	三	四	五	六
						1 冬月
5 初二	6 初三	7 大雪	8 初五	9 初六	10 初七	11 初八
12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五
19 十六	20 十七	21 冬至	22 十九	23 二十	24 平安夜	25 圣诞节
26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八	