

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康 向导

Health Guide

2022年2月 第28卷

第1期

Volume 28 Number 1
February 2022

本期关注:

- “医学孤儿”——罕见病

本刊特稿:

- 良好营养从一餐饭开始
- 科学认识肺结节

本期专访:

- 眼底一张照 眼病早知道
- 头痛可能是颈椎出了问题

防病治病:

- 探索“三磅宇宙”的奥秘

ISSN 1006-9038



定价: 10.00元 邮发代号: 22-244

JIAN KANG XIANG DAO

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

双月刊 1995年创刊

2022年2月第28卷第1期

主管

山西省卫生健康委员会

主办

山西医药卫生传媒集团有限责任公司

总编

耿惠良

编辑出版

《健康向导》编辑部

太原市长风街7号(030006)

太原市广场收投分局010029信箱(030001)

电话:(0351)7554063

Email:jkxdnew@163.com

网址: http://www.syxqk.com

责任编辑

杨俊玲

出版日期

2022年2月20日

广告发布登记号

并审管广字〔2020〕007号

印刷

山西赫庆印业有限公司

发行

山西省邮政报刊发行局

订购

全国各地邮政局

邮发代号:22-244

邮购

电话:(0351)7553072

Email:zhfwzxfxb@163.com

定价

每期10.00元 全年60.00元

中国标准连续出版物号

ISSN 1006-9038

CN 14-1211/R

本刊稿件一经采用,即表明作者将该作品的专有出版权和网络传播权授予本刊。以上授权作品的稿酬在作品发表时一次性给付。若有异议,请在来稿时声明。



目次

卷首语

- 1 新的一年 引导健康新生活
——新春寄语

本刊编辑部

本刊特稿

- 4 良好营养从一餐饭开始 石汉平
6 重视血压的家庭自我管理 徐丽英
8 哮喘治疗:控制症状 降低发作风险 田新瑞
10 儿童流感知多少 薛萍
12 科学认识肺结节 高晓玲
14 雾化吸入——呼吸道疾病的首选治疗方法
周亨雅 赵卉
16 高血压患者膳食原则 李虹
18 远离高尿酸血症的认知误区 高月琴

本期关注

- “医学孤儿”——罕见病 ·
19 编者按:让“医学孤儿”不孤单 本刊编辑部
20 多器官受累 IgG4 相关性疾病 张丽卿
22 “月亮的孩子”——白化病 任志凤
24 不能放弃的“瓷娃娃” 魏芳芳
26 特殊的高个子——巨人症 郝润霞
28 早期筛查 防治苯丙酮尿症 张彩芳
30 气短、晕厥竟与肺动脉高压有关 郑丽琴
31 “喵星人”带来的灾难 王晶
33 关爱血友病 让生命不再脆弱 牛润花
35 认识儿童川崎病 张宏



本期专访

- 40 眼底一张照 眼病早知道
- 42 头痛可能是颈椎出了问题

日常保健

- 5 最具特色凉白开
- 23 如何预防和改善老年斑
- 37 坚持运动 全身受益
- 46 小鼻子大学问

防病治病

- 7 巧用热敷缓解颈椎酸痛
- 21 血脂指标升高都是“高血脂”吗
- 27 哪些人易患低血糖
- 39 梅奥诊所的十种非药物降压良方
- 43 长期久坐等于慢性自杀
- 44 探索“三磅宇宙”的奥秘
- 45 照顾好口罩下的皮肤
- 47 了解骨科封闭治疗
- 48 腰痛 分清腰椎间盘突出症与腰肌劳损
- 49 高龄孕妇需警惕胎停育偷袭
- 50 警惕胃癌来敲门 胃镜检查早发现
- 52 隐匿又凶险的心房颤动
- 54 肩关节疼痛不一定是肩周炎

膳食营养

- 55 老年人健康饮食原则
- 62 养生保健话核桃

生殖健康

- 56 试管婴儿一二三代哪个更好

中医文化

- 25 小儿食积巧调理
- 29 什么是内热针疗法

心理健康

- 17 心情愉悦是最便宜的养生方式
- 63 家庭幸福是我抗癌的不竭动力

健康教育

- 38 奥密克戎毒株最新权威解答

看图识病

- 58 看图明白脑梗死的诊断方法(下)

健康百问

- 64 胆固醇过低也会致病吗

征稿启事

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

范李洪

李艳红

张 健

李育民

本刊综合

冯 彦

孙 颖

侯佳宜

高 颖

李 静

刘鹏丽

王明宇

李 婧

苏钟毅 岳忠娟

山西省针灸医院

张清娟

梁艳茹

田彩霞

张 民

赵亚琼

袁文良

陈艳花

蔡红梅

张 晋

张 伟

侯荣臻

国家卫生健康委员会

朱青峰

洪 玉

本刊编辑部



山西省医疗卫生机构综合服务中心

2021年2月26日，山西省医疗卫生机构综合服务中心（山西省血液中心）挂牌成立。该中心为公益二类事业单位，主要职能有：提供改善医疗服务、对口支援工作的技术指导和咨询服务；省级医疗卫生机构的临床用血供应、临床输血业务指导以及对全省血站的质量控制与评价、业务培训与技术指导、血液集中化检测；开展健康教育和健康科普工作实用技术研究、开发推广；承担省级医疗机构财务内部审计、资金代理收付等服务，开展项目资金监管、财务会计信息及投资咨询培训等相关工作，并承担山西医药卫生传媒集团有限责任公司主体责任。中心编辑出版的期刊有：《中华风湿病学杂志》《中国药物与临床》。

新中心成立后，山西省卫生健康委员会领导对其高度重视。中心领导班子团结一心，建章立制，各项工作有序开展，中心事业发展迎来新的机遇和挑战。

大鹏一日乘风起，扶摇直上九万里。下一步，中心全体职工将坚定不移贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和党中央国务院卫生健康决策部署，坚持人民至上、生命至上，始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，为全省医疗卫生机构和广大医务工作者做好各项服务，为推进健康山西建设贡献更大力量。

