

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康 向导

Health Guide

2022年6月 第28卷

第3期

Volume 28 Number 3
June 2022

本期关注:

- 眼健康

本刊特稿:

- 营养教育 肿瘤患者康复的有效措施
- 心跳慢寿命就长 是真的吗

防病治病:

- CT 检查辐射的危害到底有多大
- 认识儿童矮小症 越早干预越受益

健康教育:

- 坚持手卫生 减少感染新冠风险

ISSN 1006-9038



定价: 10.00 元 邮发代号: 22-244

万方数据

JIAN KANG XIANG DAO

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

双月刊 1995年创刊

2022年6月第28卷第3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.sxyxqk.com

责任编辑

杨俊玲

出版日期

2022年6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。若有异议,请在来稿时声明。



目次

卷首语

1 树立健康理念 迎来健康春天 洪昭光

本刊特稿

4 营养教育 肿瘤患者康复的有效措施 石汉平

7 内镜检查 消化道疾病首选 成虹

8 老年慢性心力衰竭的共病管理 田彩霞

10 心跳慢寿命就长 是真的吗 王欣

12 重视乙型肝炎母婴阻断 延续生命传递爱 张改萍

本期关注

· 眼健康 ·

14 编者按:关爱眼健康 从现在做起 本刊编辑部

11 学学这些护眼法 张杰

15 弄清高度近视的几个真相 张立华

17 过敏性结膜炎的防治 董洁敏

18 了解白内障及其治疗方法 刘文洁

20 盗取视力的“窃贼”——青光眼 宋红艳

21 戴角膜塑形镜注意事项 徐月琴

23 干眼症的表现及防治 王晶晶

25 糖尿病视网膜病变的护理 贾婷婷

26 细说黑眼圈 冯海燕

27 眼干、眼痒、睫毛脱落

当心蠕形螨睑缘炎性干眼 任宝珠

29 如何让眼周皮肤永葆青春 郭雁

30 眼睛受伤急救的对与错 本刊编辑部



日常保健

- 32 老年人更要养成良好睡眠习惯
- 34 饮食不当 谨防食源性疾患
- 43 养成健康生活方式 远离冠心病
- 46 伤筋动骨一百天 科学调养是关键

防病治病

- 31 治疗甲状腺功能减退症不能“见好就收”
- 36 生产性粉尘的危害及预防
- 37 亚健康与未病
- 38 认识儿童矮小症 越早干预越受益
- 45 如何预防乳腺癌相关淋巴水肿
- 47 下肢静脉曲张的分期及干预
- 48 不可忽视的产后42天检查
- 49 早期康复治疗的认识误区
- 57 心脏康复如何做

合理用药

- 41 退热止痛小卫士自述
- 42 微生态制剂的选择及临床应用

医学常识

- 39 灭菌知识知多少
- 52 带你了解外科手术的麻醉

膳食营养

- 63 药食同源话姜黄

检查检验

- 55 CT检查辐射的危害到底有多大

中医文化

- 54 辨证施治肺结节

心理健康

- 56 走出高考中的“詹森现象”
- 62 肿瘤患者的心理护理

健康教育

- 35 特殊时期 如何安全收发快递
- 51 坚持手卫生 减少感染新冠风险

看图识病

- 58 看图了解脑梗死的手术治疗方法(上)

健康百问

- 64 为什么做试管婴儿年龄要在45岁以下

征稿启示

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

王小衡

牛勇亮

冯 莉

王馨芳

彭永强

张文珍

山西省针灸医院

侯 芳

黄小蓓

卢 凡

韩 蕾

张美莲

任艳琴

徐雅贞 董雅丽

崔翠花

杨晓萍

韩 静

周一海

落呈祥

尹政先

王 磊

张 艺

国家卫生健康委员会

郭 芳

朱青峰

李桂花

本刊编辑部



山西医药卫生传媒集团有限责任公司

成立于2012年的山西医药卫生传媒集团有限责任公司，由山西省卫生健康委员会主管，其主体责任由山西省医疗卫生机构综合服务中心承担。集团主要编辑出版：《健康生活报》《山西医药杂志》《实用医技杂志》《实用医学影像杂志》《校园心理》《健康向导》等报刊。

《健康生活报》努力让读者“手持一份报，拥有大健康”，《山西医药杂志》着重反映医学科研成果及学术动态，《实用医技杂志》立足“助力医学技术发展，专注创新转化应用”，《实用医学影像杂志》专注于医学影像界同行学习和交流，《校园心理》侧重“聚焦师生心理，责任情怀并重”，《健康向导》力争成为“百姓身边的家庭医生”。

山西医药卫生传媒集团全体采编人员将以严谨的作风，高度的责任心，精益求精的工匠精神，努力为广大医务工作者搭建交流医疗卫生信息、医学技术坚实、可靠的平台，大力传播好卫生信息，普及医学科普知识，服务大众健康，引导百姓幸福生活。

