

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康向导

Health Guide

2022年8月 第28卷

第4期

Volume 28 Number 4
August 2022

本期关注:

- 肝健康

本刊特稿:

- 健康生活不妨请位“狼医生”
- 尽早做肠镜 远离大肠癌

防病治病:

- 脉压差大需要治疗吗
- 睡眠瘫痪症并不可怕

健康教育:

- 奥密克戎变异株对老年人危害依然很大

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 8 月第 28 卷第 4 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 8 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 好心态 长寿来

张 雨

本刊特稿

4 健康生活不妨请位“狼医生”

洪昭光

5 莫让肺结节变成肺“心结”

原 庆

6 儿童哮喘那些事儿

薛 萍

8 尽早做肠镜 远离大肠癌

原丽莉

10 一走路膝关节就疼 当心自发性骨坏死

张 民

本期关注

· 肝健康 ·

12 编者按:爱肝护肝 从我做起

本刊编辑部

13 警惕“沉默杀手”——丙型肝炎

王云凤

15 孕妇更要远离戊型肝炎病毒威胁

梁婷婷

16 肝癌信号:反复难愈的胃痛

王小衡

17 常见肝炎的类型有哪些

王春艳

18 日常生活中如何防制乙型肝炎病毒传播

孔祥宇

19 哪些人群需警惕肝癌

马 俊

21 肝癌患者常见心理问题及对策

张 艺

22 脂肪肝到底是不是病

周一海

24 肝癌患者术后饮食调理

潘永霞

26 做好肝病患者的健康教育

王 磊

合理用药

48 癫痫病患者孕期如何安全用药

崔翠花

医学常识

45 和您说说“心”事——心脏的自述

赵 薇

检查检验

51 PET-CT 检查 辐射安全可控

徐明智



防病治病

- 27 小儿鼻衄的护理
- 28 认识HPV 科学预防宫颈癌
- 29 乳腺癌患者如何预防下肢深静脉血栓
- 30 妊娠剧吐是病理状态
- 32 如何做好呼吸衰竭患者的重症监护
- 34 脉压差大需要治疗吗
- 35 养成好习惯 癌症随风散
- 36 “吃素抗癌”靠谱吗
- 37 消化性溃疡的防治
- 38 高血压的治疗及认识误区
- 40 腔镜甲状腺术后护理
- 41 不可忽视的甲状腺癌
- 43 睡眠瘫痪症并不可怕
- 44 肿瘤患者化疗期间如何合理饮食

杨晓萍

韩咏梅

于磊

王小青

常雪燕

李育民

李小梅

陈海富

胡皖玲

彭志茹

宋薇

杜欢

赵敏

牛润花

日常保健

- 11 跑步 低投入高回报运动
- 31 如何判断宝宝吃饱了
- 52 科学护发 预防脱发
- 53 拍打身体 通经活络
- 63 长夏入秋 防湿防燥

周颖

韩蕾

张春燕

张泽峰

魏俊

膳食营养

- 49 饮食补钙有诀窍
- 57 吃瓜子等于喝油吗

崔晓琴

高文莉

生殖健康

- 56 复合妊娠知多少

陈艳花

中医文化

- 46 中药中常见的“抗生素”

张颖娟

心理健康

- 62 唠叨 让老人心理更健康

陈静

健康教育

- 55 奥密克戎变异株对老年人危害依然很大

国家卫生健康委员会

看图识病

- 58 看图了解脑梗死的手术治疗方法(中)

朱青峰

健康百问

- 64 打个喷嚏就漏尿 这是怎么回事

魏孟玲

征稿启示

- 64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

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。

