

目次



江苏卫生保健

JIANGSU WEISHENG BAOJIAN

2019年2月(总253期)

主管

江苏省爱国卫生运动委员会

主办

江苏省疾病预防控制中心

协办

江苏省预防医学会

本刊声明

1.凡来稿一律不退,敬请作者自留底稿;稿件不得一稿两投,从稿件投到本刊之日起三个月后不采用,方可另行处理。

2.本刊作者应保证作品著作权之完整性,不得抄袭他人稿件,文责自负;对于侵犯他人版权及其他的文字、图片稿件,《江苏卫生保健》编辑部概不承担任何连带责任。

3.稿件自本刊确定发表之日起,其复制权、发行权、信息网络传播权和汇编权等权利即独家授予本刊,同时许可本刊转授第三方行使上述权利。

4.来稿一经刊载,即按规定向作者一次性支付稿酬。该稿酬作为本刊行使上述权利之许可费,已包括该文今后收录在本刊合订、增刊、精华本、入编数据库、本刊网络终端及合作平台的稿酬。如刊登三个月后未收到稿酬,请尽快与本刊编辑部联系。

5.本刊选用或转载的文章、图片,都将按照规定支付稿酬,如刊登三个月后未收到稿酬,请尽快与本刊编辑部联系。

6.本刊内文所配插图,纯属美化,与文章内容无直接关系。

7.凡向本刊投稿者,即表示同意上述条款。

万方数据

健康随笔

- 1 跟上潮流,开启多彩幸福晚年

专家谈病

专家访谈

- 4 强迫症状影响生活就要治疗
- 6 说说甲减那些事

诊疗室

- 8 紧张性头痛,求人不如求己
- 9 首饰引起的皮肤病
- 10 冠心病手术:支架还是搭桥
- 11 男性骨质疏松症亦不可忽视

答疑解惑

- 12 关节炎问题的林林总总
- 13 胆囊切除术后腹泻为哪般
- 14 谈谈感染HPV女性的4大焦虑

慢病专题

心血管之友

- 15 饭后头晕心悸,警惕餐后低血压
- 16 教你如何在家正确自测血压

糖尿病园地

- 18 脑梗死:糖友致残致死的杀手
- 19 糖友怎样吃红薯升血糖慢
- 20 痛心:糖友一夜间双目失明
- 21 糖友为何餐后血糖比空腹血糖低
- 21 糖尿病分五类或许更精准

防癌治癌

- 20 癌痛治疗避免八大误区
- 21 警惕“会跑的”转移性骨肿瘤

疾病防治

预防有道

- 24 小心幽门螺杆菌恋上你的胃
- 25 看不见的隐形肥胖

就医指南

- 26 咳嗽就医的几个问题
- 27 便血嫌疑犯是谁

Contents

- 28 甲状腺穿刺活检, 别再纠结了
- 29 儿童内分泌疾病咨询和就诊的建议
合理用药
- 30 吃“沙星”药需护跟腱
- 31 含可待因药品, 三类人禁用
- 32 育龄期女性远离利巴韦林

和谐家庭

婚育之友

- 33 请别错过最佳生育年龄
- 34 新妈妈哺乳避免误区

家有儿女

- 36 过度保护, 适得其反
- 36 怎样给宝宝洗小屁股
- 37 孩子易脱臼, 莫强拉硬拽

心理健康

- 38 性格不仅决定命运, 还决定生死
- 39 气大伤身是真的

品质生活

自我保健

- 40 “好习惯”并非适合所有人
- 41 对抗自由基, 这些做法你要知道
- 42 纠正误区, 让“老掉牙”成为历史

居家生活

- 43 手机有多脏, 超乎你想象
- 43 住酒店建议自带五样东西
- 44 牙膏挑选, 莫陷误区
- 45 消灭蟑螂, 防制并重

营养美食

- 46 蛋黄煨豆腐
- 46 果仁菠菜
- 47 白灼芦笋
- 47 香椿时令三吃

饮食与健康

- 48 关于水煮菜和煎鸡蛋, BBC 错在哪儿
- 49 让人又爱又怕的美拉德反应
- 50 玉米浑身都是宝

健康博览

长知识

- 51 防癌体检, 莫陷误区

板报资料

- 52 运动健身新概念等 7 则

健康广角

- 54 小银针又火了
- 55 按摩 3 穴位巧治失眠
- 56 胰腺为啥会发生急性炎症
- 56 刮痧并非越痛越红越有效

编辑出版: 《江苏卫生保健》编辑部

主 编: 汪 华

副 主 编: 吴红辉 陈晓进 姜 仑
徐 燕 潘 毅

编辑部主任: 潘 毅

执行编辑: 李 靖

美术广告: 徐建平

责任校对: 戎 毅

编辑部地址: 南京市江苏路 172 号

邮 编: 210009

主任室电话: (025) 83759435

编辑室电话: (025) 83759439

电子邮箱: jinribaojian@jscdc.cn

照排印刷: 江苏省地质测绘院

发 行: 南京市报刊发行局

国内订阅: 全国各地邮局

邮发代号: 28-262

广告发布登记编号: 32000000119

中国标准连续 ISSN1008-7338

出版物号: CN32-1540/R

出版日期: 2019年2月15日

定 价: 每期 8.00 元