

目次



江苏卫生保健

JIANGSU WEISHENG BAOJIAN

2019年4月(总255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.《江苏卫生保健》编辑部对所有稿件作技术性删改,但本刊刊载文章并不必然代表编辑部的观点,文责由作者自负。

4.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。

5.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,请与本刊联系。

6.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。

7.本刊内文所配插图,纯属美化,与文章内容无直接关系。

8.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 良好睡眠 身体机能最优的基础

专家谈病

专家访谈

- 4 说说心律失常的善与恶
- 6 青少年猝死与川崎病

诊疗室

- 8 家是精神分裂症康复的港湾
- 10 治疗尖锐湿疣,规范处置是王道
- 11 富血小板血浆治疗膝关节骨性关节炎
- 12 单侧耳聋要早干预

答疑解惑

- 13 关于“大姨妈”的四个误区

慢病专题

心血管之友

- 14 老人腿痛,警惕下肢血管堵塞
- 16 年轻人也要警惕脑出血

糖尿病园地

- 17 糖友如何尽早发现周围血管病
- 18 治疗糖尿病切忌“走极端”

防癌治癌

- 20 甲状腺癌术后的5个问题
- 21 癌前病变≠癌症早期
- 22 肺癌患者的生存时间取决于什么

疾病防治

预防有道

- 23 乙肝疫苗接种的几个问题
- 24 当心青光眼偷走视力
- 25 血液病有三大症状
- 26 另类结核病:非结核分枝杆菌肺病

治疗有方

- 27 双手汗多如何是好

Contents

就医指南

- 28 隐藏在咽痛背后的致命陷阱
- 29 牙齿变敏感,怪洗牙吗?
- 30 出院带“管”,注意三“防”

用药知识

- 31 抗生素不宜外用
- 31 服他汀药能吃柚子吗
- 32 服药可别喝错水
- 33 小儿高烧如何选退热药

和谐家庭

婚育之友

- 34 关于产后恢复的若干问题
- 35 “疤痕子宫”孕妇如何生二孩
- 36 哺乳前都要清洁乳房吗
- 37 宝宝老吐奶咋办

家有儿女

- 38 家长放宽心,这些情况不是缺钙
- 39 婴幼儿血管瘤不能听之任之

心理健康

- 40 别让孩子被焦虑所害
- 41 学会掌控压力

品质生活

养生有道

- 42 初春盗汗多发时,找准原因中医调
- 43 倒走、撞树……这些奇葩健身效果没那么好

居家生活

- 44 老人选鞋讲究多
- 45 砧板使用卫生须知

饮食与健康

- 46 mindful eating 风靡全球其实就是好好吃饭
- 47 老年人饮食,这些误区最常见

营养美食

- 48 油煮菜简单又美味
- 49 松茸竹荪土鸡汤抗疲劳提高免疫力
- 49 如意白菜卷老人孩子的美食

健康博览

健康故事

- 50 “肺炎”久不愈,原是鱼刺作祟

权威发布

- 51 减肥治疗方式的三种模式

板报资料

- 52 声音嘶哑的常见疾病等7则

健康广角

- 54 感染疟疾能治癌,是真的吗
- 55 为什么南方人比北方人矮
- 56 十类人不宜坐飞机

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:吴洵

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

电子信箱: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

国际标准连续出版物号:ISSN1008-7338

国内统一连续出版物号:CN32-1540/R

出版日期:2019年4月15日

定价:每期8.00元