

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

江苏省疾病预防控制中心 主办

江苏

# 卫生保健

封面人物 史美祺

江苏省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、教授、硕导

肺癌靶向治疗的二三事

天旋地转的耳石症

有些肿瘤会代代相传

肋骨骨折为啥易伤及无辜

肺小结节遇上了中医, 不再焦虑

登革热疫情金秋仍不能放松警惕

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

ISSN 1008-7338



9 771008 733191



万方数据



2019 9

# 目次



## 江苏卫生保健

JIANGSU WEISHENG BAOJIAN

2019年9月(总260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 有一种幸福叫和谐

### 专家谈病

#### 专家访谈

- 4 肺癌靶向治疗的二三事

#### 诊疗室

- 6 天旋地转的耳石症
- 8 肺小结节遇上了中医,不再焦虑
- 9 拔牙后的疼痛——干槽症
- 10 原来胃也会“瘫痪”

#### 答疑解惑

- 11 偏头痛为何挥之不去
- 12 肋骨骨折为啥易伤及无辜
- 13 扁桃体反复发炎,割不割主要看5种情况

### 慢病专题

#### 心血管之友

- 14 坏胆固醇过低增加出血性中风风险
- 15 放完支架,五类药不能断

#### 糖尿病园地

- 16 明明是糖尿病,医生却让我看眼睛
- 17 老年糖友须防体位性低血压

#### 防癌治癌

- 18 有些肿瘤会代代相传
- 19 放疗,治肿瘤不可或缺
- 20 肿瘤综合治疗,中医药不是配角
- 21 突发一侧耳聋耳鸣警惕脑瘤

### 疾病防治

#### 预防有道

- 22 登革热疫情金秋仍不能放松警惕
- 23 哪种情况该打破伤风针

#### 治疗有方

- 24 湿疹难耐,应对有招
- 25 得了帕金森病,试试给大脑里装个电极

# Contents

## 就医指南

- 26 老人犯迷糊,亦可能脑子“进了水”
  - 27 孩子频繁眨眼,谁惹的祸
  - 28 前列腺穿刺那些事儿
  - 29 四种病该看血液科
- ## 合理用药
- 30 注意:牛黄解毒制剂不能随意服用
  - 31 妊娠期降压药物该如何选

## 和谐家庭

### 婚育之友

- 32 慎对二胎妈妈的疤痕子宫
- 33 孕早期尤其需要的3种营养素
- 34 一岁内孩子辅食加不加盐

### 家有儿女

- 35 孩子积食“七信号”
- 36 预防孩子被性侵,我们应该知道这些

### 心理健康

- 38 “蛋壳娃”是教养出了问题
- 39 学会帮助孩子应对心理问题

## 品质生活

### 自我保健

- 40 谈谈中年男人的啤酒肚

- 41 教你“坐姿五步曲”

## 居家生活

- 42 经常憋尿暗藏六宗罪
- 43 如厕,蹲好还是坐好?
- 44 儿童安全座椅少不得!
- 45 零度就结冰,冷冻室为什么是零下18℃

## 饮食与健康

- 46 发芽豆打豆浆更营养
- 47 贪吃卤味竟然中毒?

## 营养美食

- 48 苹果马蹄猪腱子汤,润燥生津、美容养颜
- 48 西红柿炒花菜,抗衰老、美白皮肤
- 49 回锅茄子,常吃护血管
- 49 枸菊炖鸡,明目又养心

## 健康博览

### 健康故事

- 50 酒后吃头孢有多恐怖? 医生凌锋生死30分钟

### 板报资料

- 52 踝泵运动,预防下肢血栓好方法等5则

### 健康广角

- 54 受热捧的“氧疗”,真的那么好吗
- 55 千杯不醉的诀窍在这里
- 56 《健康中国行动(2019—2030年)》出台

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:32000000202

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9月15日

定 价:每期8.00元