

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

2020.11

封面人物 张 晖

南京市中医院脑病科主任中医师、副教授

溃疡性结肠炎，中医治疗前景好

幽门螺杆菌根除与胃癌防控

治痛风不能“见好就收”

肺外结核病你了解多少

应对偏头痛，防痛很重要

二分急救八分康复，说说中风的中医治疗

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

ISSN 1008-7338



万方数据



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

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

责任编辑：戎毅

美术广告：徐建平

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：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：2020年11月15日

定价：每期8.00元

目次

健康随笔

- 1 给“光盘行动”的一点建议

专家访谈

- 4 二分急救八分康复,说说中风的中医治疗
- 6 溃疡性结肠炎,中医治疗前景好

专家谈病

- 8 新冠病毒感染与川崎病
- 9 勤观察、常测试、早就医,应对认知障碍
- 10 治痛风不能“见好就收”

答疑解惑

- 12 肺外结核病你了解多少

心血管之友

- 14 支架术后须防再狭窄

糖尿病园地

- 15 血糖正常,尿糖怎么还4个“+”
- 16 为何空腹血糖总不达标
- 17 天冷了,糖友注意呵护双脚

畅快呼吸

- 18 帮你认识咳嗽变异性哮喘
- 19 晨间用药,慢阻肺晨间症状的对抗之战

防癌抗癌

- 20 如何进行宫颈癌筛查
- 21 皮肤癌与老年斑易混淆

预防有道

- 22 应对偏头痛,防痛很重要
- 23 如何帮助抑郁症患者
- 24 流感遇上新冠肺炎
- 25 紧张性头痛放松5法



Contents

就医指南

- 26 不应强求医护人员上门输液
- 27 灌肠,非必要情况别用
- 28 血液检查报告中的小箭头,你懂吗
- 29 拿到病理单,医生教你这样做

合理用药

- 30 “逍遥族”中成药,疏肝解郁有侧重
- 31 这些中药滥用伤肝

婚育之友

- 32 妊娠纹如何能长少点
- 33 莫小看避孕药副作用

家有儿女

- 34 宝宝辅食该怎么添
- 35 别把孩子打造成学习机器
- 35 警惕孩子这些小毛病
- 36 宝宝左撇子要纠正吗
- 37 孩子依恋期,安全感不可少

心理健康

- 38 情绪易失控,该如何自救
- 39 坏情绪会“攻击”身体

传统养生

- 40 脾胃虚弱如何调养
- 41 善养脚,益寿人不老

居家生活

- 42 老花镜千万别买地摊货
- 43 要想睡好,枕头合适很关键

美滋美味

- 44 蒜蓉粉丝蒸白菜,轻松营养全收
- 44 青椒洋葱炒鸭血,降脂补血抗菌
- 45 榴莲炖鸡,温中益气补而不燥
- 45 土豆丝炒牛肉,滋养脾胃强筋骨

营养百科

- 46 喝汤到底有没有营养
- 47 老年人怎样补维生素
- 48 补钙随便不得
- 49 牛奶、果汁不能当水喝

共识·指南

- 50 幽门螺杆菌根除与胃癌防控

板报资料

- 52 防感冒的三个自然疗法等7则

健康广角

- 54 亚裔服卡马西平要测基因
- 55 你的防蓝光镜片有效吗
- 56 过度饮食是浪费健康

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。