

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

2020.12

封面人物 莫绪明

南京市儿童医院心胸外科主任医师、教授、博导

莫让肺结节成“心结”

手把手教你用“救命神器” AED

先天性二尖瓣畸形的外科治疗

家庭中医调理助老慢支安全过冬

私人定制, 白内障手术彰显个性化

患肾病综合症, 务必防好肺部感染

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12月15日

定价：每期8.00元

万方数据

# 目次

## 健康随笔

- 1 不生气是养生的座右铭

## 专家访谈

- 4 先天性二尖瓣畸形的外科治疗

## 专家谈病

- 6 私人定制，白内障手术彰显个性化
- 7 给“强脊炎”患者的嘱咐
- 8 抑郁症离我们并不遥远
- 10 患肾病综合症，务必防好肺部感染
- 11 炒粗盐热敷，缓解风湿痛、关节痛
- 12 去伪存真，理性看待种植牙
- 13 谈一谈脱敏治疗

## 答疑解惑

- 14 白内障术后10个常见问题

## 心血管之友

- 16 秋冬季警惕心脑血管疾病发作
- 17 血脂不高为何要吃降脂药

## 糖尿病园地

- 17 “糖尿病前期”是预防的重点
- 18 糖友当心抑郁症“缠身”
- 19 糖友患牙周病影响血糖控制

## 畅快呼吸

- 20 家庭中医调理助老慢支安全过冬
- 21 慢性咳嗽可用胸部物理疗法
- 22 慢阻肺、老慢支反复发作，试试雾化治疗
- 23 雾化吸入，呼吸科独门武器

## 防癌抗癌

- 24 莫让肺结节成“心结”
- 25 膀胱有异物，警惕肿瘤



# Contents

## 预防有道

- 26 胃食管反流的自我调理
- 27 幽门螺杆菌可防可治

## 诊疗室

- 28 小儿急性腹泻治疗误区多
- 30 胆囊结石、息肉能一切了之吗

## 就医指南

- 31 子宫内膜增厚怎么办
- 32 6种水肿暗示身体疾病
- 33 这三种良性眼结膜病变一般不用治

## 合理用药

- 34 阿司匹林什么时候吃更合适
- 35 祛痰、镇咳，两药不宜同用

## 家有儿女

- 36 生长激素莫滥用，长高还得看这些
- 37 儿童脸长白斑≠白癜风
- 38 婴儿坠伤，先观察再处理

## 心理健康

- 39 别让奖惩破坏孩子的内驱力
- 40 孩子为啥爱钻桌底
- 41 帮助孩子克服分离焦虑

## 自我保健

- 42 老花不可拒，多法来延缓
- 43 久坐伤腰，避免不当坐姿

## 美滋美味

- 44 西红柿猪肝汤，养肝明目补气血
- 44 鱼籽豆腐煲，暖胃益智，滋补养颜
- 45 芙蓉蛋羹虾，减肥不减营养
- 45 清蒸羊肉，健脾长肌温阳强身

## 饮食与健康

- 46 “3+3进食法”帮你科学减肥
- 47 血脂异常的饮食策略
- 48 预防肺癌常食8种食物
- 49 缺水竟惹来这么多麻烦

## 共识·指南

- 50 阿尔茨海默病有了全球首个预防指南

## 板报资料

- 52 雾霾天气多食“清肺”食物等7则

## 健康广角

- 54 冬令进补还须关注食材安全
- 55 为了健康，和水银体温计说拜拜
- 56 手把手教你用“救命神器”AED



## 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。