

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

2020.08

封面人物 杜荣增

江苏大学附属医院心内科主任医师、副教授



导管射频消融术根治房颤不是梦

合理选择颈动脉内膜剥脱术

肩袖损伤，肩周炎中的伪装者

“强直”控制还应关注4件事

糖友如何做有氧运动

老人食不知味，别让味觉失常

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

ISSN 1008-7338



9 771008 733207



万方数据

2020年8月(总271期) 月刊

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：2020年8月15日

定价：每期8.00元

万方数据

健康随笔

- 1 支持父母“走出去，俏起来”

专家访谈

- 4 导管射频消融术根治房颤不是梦
- 6 合理选择颈动脉内膜剥脱术

专家谈病

- 8 肩袖损伤，肩周炎中的伪装者
- 9 总流鼻血，提防鼻子“长歪了”
- 10 “强直”控制还应关注4件事
- 12 合理用药，与湿疹和平共处

答疑解惑

- 13 心脏不好，有必要买台制氧机吗
- 14 子宫腺肌症，你问我答

心血管之友

- 15 降压早达标，肾脏获益多
- 16 心脑血管有十怕

糖尿病园地

- 18 糖友如何做有氧运动
- 19 打胰岛素不疼的小窍门

防癌治癌

- 20 B超还是钼靶，乳腺癌筛查怎么选
- 22 这6“肿”病几乎不癌变
- 23 抗癌路上中医药究竟能为你做些啥

预防有道

- 24 老人食不知味，别让味觉失常

诊疗室

- 26 头痛多发，有些让医生也“头痛”
- 27 鼻塞常有时别滥用洗鼻器



Contents

就医指南

- 28 血液透析不能一透了之
- 29 特应性皮炎与湿疹有啥不同
- 30 别以为眩晕都是颈椎惹的祸
- 31 下肢水肿该看什么科

合理用药

- 32 祛痰药、镇咳药不宜同服
- 33 解痉止痛第一方：芍药甘草汤
- 34 糖皮质激素：爱也是你，恨也是你
- 35 带“美”感冒药，有痰不能用

家有儿女

- 36 如何区分矮小症和“晚长”
- 37 孩子一年长高多少算正常
- 38 特医奶粉该咋选
- 39 性早熟的“蛛丝马迹”
- 39 儿童性早熟的原因

心理健康

- 40 警惕：成绩上“学霸”或是心理上“学渣”
- 41 生活需要断舍离，警惕囤积症

传统养生

- 42 国医大师李济仁：一杯药茶气血和
- 43 阴虚体质：虚热缠身要滋阴

居家生活

- 44 别小看了假牙日常护理
- 45 不粘锅的使用要点
- 45 有关内裤的几个误区

美滋美味

- 46 药膳鸽子汤，益气补血
- 46 番茄鸡翅火锅，美容与营养两不误
- 47 鲍香芦笋肉片，免疫力好帮手
- 47 蒜酥蒸南瓜，换种口味吃

营养百科

- 48 优质蛋白十佳食物排行榜
- 50 维生素C，维持人体健康的多面手

健康故事

- 51 新鲜事：用自己的“血”治好膝盖疼

板报资料

- 52 骑共享单车带好3样物品等7则

健康广角

- 54 说说肿瘤新药临床试验
- 56 治病不能总是“不惜一切代价”



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。