

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

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

封面人物 袁斌

江苏省中医院儿科主任中医师、教授、博导

有一种哮喘, 只咳不喘

镜镜婴儿肠绞痛那些事

视觉训练真有那么神奇吗

预防痴呆, 首推运动、戒烟和限酒

做胃镜, 普通的好还是无痛的好

慢阻肺稳定期吸入治疗要“用对药”“会用药”

ISSN 1008-7338



万方数据

2021.01

2021年1月(总277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：2021年1月15日

定价：每期8.00元

万方数据

健康随笔

- 1 行为是因,健康是果

专家访谈

- 4 有一种哮喘,只咳不喘
- 6 慢阻肺稳定期吸入治疗要“用对药”“会用药”

专家谈病

- 8 天旋地转的梅尼埃病,步步为营控眩晕
- 10 说说婴儿肠绞痛那些事
- 11 身高变矮,脊柱最后的“求救”
- 12 皮肤瘙痒巧应对
- 13 肛窦炎,肛门疾病的罪魁祸首

答疑解惑

- 14 抗骨质疏松药吃了半年为何没效

心血管之友

- 15 发现颈动脉斑块就要使用他汀吗
- 16 那些意想不到的心梗症状
- 17 高龄老人降压不要求“140”

糖尿病园地

- 18 唤醒“沉睡”胰岛,确保糖尿病长治久安
- 19 帮你了解格列汀类降糖药

畅快呼吸

- 20 小心隐匿的呼吸“杀手”
- 21 老慢支患者冬季的衣食住行

防癌抗癌

- 22 揭开神经内分泌肿瘤的神秘面纱
- 23 胃镜,抓住胃癌的好帮手

诊疗室

- 24 严重过敏反应不仅有过敏性休克
- 25 治愈滑膜炎,3个环节缺一不可



Contents

就医指南

- 26 做胃镜,普通的好还是无痛的好
- 27 体外碎石别超过3次
- 28 散瞳验光并不可怕

合理用药

- 29 儿童患甲流,及时服用奥司他韦
- 30 为何降尿酸药常要“搭档”小苏打
- 31 家中如何保存中药

婚育之友

- 32 节育环“超期服役”危害大
- 33 吃那么好,为何孕妇还贫血

家有儿女

- 34 积极应对儿童“冬咳”
- 35 孩子不爱吃饭的7个真相
- 36 备好润肤剂,宝宝好过冬
- 37 孩子探索期,呵护应有度

心理健康

- 38 压力大,自我调节很重要
- 39 教你三步缓解焦虑

家庭中医药

- 40 “三七粉”不是神药,吃错了危害不小
- 41 冬吃萝卜赛人参
- 41 润肺止咳良方:川贝冰糖炖雪梨

自我保健

- 42 老年人要争做“不倒翁”
- 43 皮肤屏障很重要,护理得当才是好

美滋美味

- 44 白萝卜炖鸡,补脾益气
- 44 葱香海参,家宴上的营养菜
- 45 海带炖豆腐,平衡碘摄入
- 45 山药烩鳝糊,糖尿病食疗佳品
- 46 自制美味春饼,吃出健康新花样

饮食与健康

- 47 冬季以食御寒有讲究
- 48 这几个咳嗽食疗方请收藏
- 49 水果鲜食热烹属性有别

共识·指南

- 50 预防痴呆,首推运动、戒烟和限酒

板报资料

- 52 鞭炮炸伤简单自救等8则

健康广角

- 54 视觉训练真有那么神奇吗
- 55 花大价钱的保健品,究竟值不值
- 56 四类新冠疫苗有啥区别



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