

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 杭柏亚
南京市中医院骨伤科
主任中医师、教授

卵巢早衰, 非一日之寒

三叉神经痛, 天下第一痛

“胃”你所爱, 正确认识“拉哇”

早诊早治, 低位直肠癌也能保肛

糖尿病患者腹泻不能一“止”了之

抗脊柱侧弯, 中医正骨助一臂之力

ISSN 1008-7338



万方数据

2021.10



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：2021年10月15日

定价：每期8.00元

目次

健康随笔

- 1 忍一时之气,免百日之忧

专家访谈

- 4 抗脊柱侧弯,中医正骨助一臂之力
- 6 卵巢早衰,非一日之寒

专家谈病

- 8 老年性痴呆早期识别及家庭看护
- 10 误诊为心脏病的“惊恐障碍”
- 11 三叉神经痛,天下第一痛

答疑解惑

- 12 颈椎病:头晕不能全赖我!

心血管之友

- 14 急性心肌梗死:抓住事件链关键点
- 15 动脉硬化 vs 动脉粥样硬化
- 16 脑供血不足,万万马虎不得

糖尿病园地

- 17 糖尿病患者腹泻不能一“止”了之
- 18 特殊情况下的血糖监测攻略
- 19 糖耐量异常时,就得开始防并发症

防癌抗癌

- 20 早诊早治,低位直肠癌也能保肛
- 21 骨转移不等于没救了
- 22 胃肠息肉无小事,警惕癌变早预防

预防有道

- 23 秋燥来袭,不做有痔之士
- 24 卧床老人护理得当防褥疮
- 25 医疗照射在增多,减少辐射护健康



Contents

就医指南

- 26 腹痛腹泻应“急”有预案
- 27 术后带管回家,应该这样做
- 28 走出种植牙误区,给老人第三副牙齿
- 29 年纪轻轻就腰痛,谨防先天发育不良

合理用药

- 30 “胃”你所爱,正确认识“拉唑”
- 31 碘伏原来可以这样用
- 32 益生菌你用对了吗
- 33 氟替卡松两种剂型治鼻炎和哮喘有别
- 33 耐药肺结核停药半年后怀孕,胎儿该不该要

婚育之友

- 34 人流伤害大,如何科学避孕
- 35 莫让节育环“超期服役”

家有儿女

- 36 寒冷季节,潜伏在宝宝身边的“温暖杀手”
- 37 做好“擦护养”,三步搞定宝宝红屁屁
- 38 让孩子喜欢自己动手做事
- 39 你能读懂发热儿童的血常规报告吗

心理健康

- 40 六岁前,我们要给孩子的三份礼物
- 41 遭遇疫情、灾害,要重视孩子的心理健康

家庭中医药

- 42 中医养生的四大基石
- 43 揉手搓脚,帮您治失眠

运动休闲

- 44 “跑步膝”你了解多少

居家生活

- 46 别再用塑料瓶装吃的了
- 47 使用加湿器4个特别提示

美滋美味

- 48 羊肉白菜粉丝煲,滋补气血祛风寒
- 48 荸荠炒虾仁,清热泻火防感冒
- 49 爆炒紫菜苔,活血化瘀又降脂
- 49 芋头蒸排骨,补钙强身好帮手

共识·指南

- 50 月子膳食巧安排,指南记牢6要点

板报资料

- 52 练瑜伽不当反致伤等7则

健康广角

- 54 揭开网红燕窝的真面目
- 55 大脑如何摆脱“成瘾”束缚
- 56 从阿尔法到拉姆达,新冠病毒为何变异这么快



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