

中国标准连续出版物号：
ISSN1008-7338
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 李俊生

东南大学附属中大医院普外科
主任医师、副教授、博导

“不请自来”的胸膜炎

锻炼平衡力，一生的功课

所有高血压都应警惕原醛症

流感≠感冒，硬抗后果很严重

梨状肌综合征，常见的腰腿痛

切口疝，腹部手术后的烦心事

ISSN 1008-7338



9 771008 733214

万方数据

2021.12

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

中国标准连续出版物号：

ISSN1008-7338

CN32-1540/R

出版日期：2021年12月15日

定价：每期8.00元

目次

健康随笔

- 1 八十抒怀谈健康

专家访谈

- 4 切口疝,腹部手术后的烦心事
- 6 关注高危人群及危险信号,遭遇“癌王”也有生机

专家谈病

- 7 让肾脏病不再发展成尿毒症
- 8 “不请自来”的胸膜炎
- 9 克罗恩病和溃疡性结肠炎辅助疗法
- 10 积极监测,硬纤维瘤治疗的首选

答疑解惑

- 11 亚临床甲减要治疗吗

心血管之友

- 12 所有高血压都应警惕原醛症
- 14 血压与心率必须一块管
- 15 降压效果“疲软”应从自身找原因

糖尿病园地

- 16 警惕糖尿病与尿路感染双重夹击
- 17 糖友运动要讲方法、重时机

防癌抗癌

- 18 前列腺癌属惰性癌,还要积极治疗吗
- 19 关于肿瘤的3个真相
- 19 鼻咽癌,七大征兆来排查

就医指南

- 20 流感≠感冒,硬抗后果很严重
- 21 得了带状疱疹,弄清这些
- 22 胃食管反流病是小毛病吗
- 23 梨状肌综合征,常见的腰腿痛



Contents

用药知识

- 24 3种心脏骤停救命药居家必备
- 25 了解一下各类降压药的适应证
- 26 三药联合雾化吸入紧急平喘
- 27 痛经用药6问

婚育之友

- 28 唐氏综合征筛查不能忽视
- 29 孕晚期耻骨痛,从容应对
- 30 准妈妈如何远离水肿困扰
- 31 生理性胀奶如何缓解

家有儿女

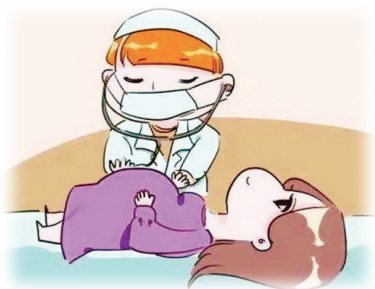
- 32 忙中更要防范新生儿意外窒息
- 33 孩子高热超5天,警惕川崎病
- 34 孩子牙外伤怎么办
- 35 小小年纪就散光咋办

心理健康

- 36 体罚会给孩子不可逆的伤害
- 37 完美主义者请多给自己一点爱

家庭中医药

- 38 名老中医的私家养生方
- 39 生姜治感冒,用法有讲究



自我保健

- 40 做好保健,防治颈椎病
- 41 冬季养肺试试这4法
- 41 手脚冰凉,首先温阳
- 42 肛裂疼痛难忍,如何避免

居家生活

- 43 有关卧室的10条健康建议
- 44 电动牙刷与普通牙刷有何不同
- 45 冰箱这个卫生死角你知道吗

美滋美味

- 46 凉拌鸡腿肉,温中益气,营养不长胖
- 46 蒜香豆豉蒸腐竹,健脑壮骨两不误
- 47 香辣豆花富贵鱼,健康吉祥彩头菜
- 47 金沙胡萝卜,养肝明目,安神助眠

饮食与健康

- 48 冬日里的减肥美食
- 49 味精真是“害人精”吗

共识·指南

- 50 防治骨质疏松症有了新指南

板报资料

- 52 体型指数:健康评估指标“新选手”等7则

健康广角

- 54 看中医,肿瘤病人的顾虑在哪
- 55 锻炼平衡力,一生的功课
- 56 新冠疫苗为何要接种加强针

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