

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 王红星

东南大学附属中大医院康复医学科  
主任医师、副教授、博导



孩子弱视比近视危害大

你离肺癌有多远

年纪大了, 您的关节还好吗

癌因性疲乏并非休息就能好

青少年抑郁, 父母应知道些什么

脊髓损伤后, 康复治疗是终身大事

ISSN 1008-7338



万方数据

2021.02

2021年2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

电子邮箱:jnribaojian@jsscdc.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2月15日

定价:每期8.00元

万方数据

## 健康随笔

- 1 夫妻恩爱寿自长

## 专家访谈

- 4
- 6 小宝宝牛奶蛋白过敏,喂养是个技术活

## 专家谈病

- 8 青少年抑郁,父母应该知道些什么?

## 答疑解惑

- 10 功能性便秘,调节饮食真能治好吗

## 心血管之友

- 12 心电图查出“阻滞”是否要紧
- 13 冠心病患者控制好心率很重要
- 14 心肌缺血的那些事

## 糖尿病园地

- 15 R-21-0104晚餐太晚血糖高?分两次吃
- 16 “糖尿病前期”该不该用药
- 17 糖友开车要常备零食

## 防癌抗癌

- 18 癌因性疲乏不是休息一下就能好的
- 20 你离肺癌有多远
- 21 掌握防胃溃疡癌变主动权

## 预防有道

- 22 年纪大了,您的关节还好吗
- 23 当心气道异物要了孩子命

# Contents

## 诊疗室

- 24 皮肤擦破伤,湿性愈合更好
- 25 输血并非像想象中那么简单
- 26 “闪了腰”,千万别轻视
- 27 降尿酸除了忌口,合理用药不可少

## 合理用药

- 28 硫酸氨糖和盐酸氨糖,到底哪种好 1360
- 29 药名带“艾司”,剂量减一半 930+410
- 30 缓解眼睛干涩的“人工泪液”1300
- 31 儿童退烧药到底怎么用 1360

## 婚育之友

- 32 女性该如何保护生育力
- 33 孕期为什么会静脉曲张

## 家有儿女

- 34 宝宝辅食添加需警惕食物中的隐形盐
- 35 孩子捉迷藏为何只藏脑袋不藏脚
- 36 孩子弱视比近视危害大,治疗切勿耽误

## 心理健康

- 37 老年朋友别忽视了心理锻炼
- 38 与爱挑剔的人如何和平相处

## 家庭中医药

- 39 菊花泡茶喝讲究多
- 40 学会用生姜,小病心不慌

## 传统养生

- 42 改善失眠,传统医学方法多
- 43 体质有阴阳,养生先分清

## 居家生活

- 44 这么多盐,选啥好
- 45 上厕所,别太久了

## 美滋美味

- 46 木耳炒文武笋,养肝去脂
- 46 春食蒸韭菜,补肾起阳正当时
- 47 苦瓜牛肉,清热解毒降血糖
- 47 黄豆焖猪尾,美容护肤

## 饮食与健康

- 48 吃蔬菜也长胖,因为你犯了这3个错
- 49 学点生活小技巧,减少食油摄入量

## 共识·指南

- 50 最新指南:科学管理好老年高血压

## 板报资料

- 52 老年人请带张随身急救卡等8则

## 健康广角

- 54 酒量真能越“练”越大吗
- 55 毒品是怎样损害人体的
- 52 为什么说运动是良医

## 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。