

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 张克忠  
江苏省人民医院神经内科  
主任医师、教授、博导

足底筋膜炎: 行走时足跟痛

识别胃溃疡的真相

运动疗法, 肺康复中的重要角色

应对IgA肾病: 有的放矢, 分型治疗

为啥生活好了, 过敏的孩子却多了

控制帕金森病, 这些新信息要了解

ISSN 1008-7338



2021.03

万方数据

2021年3月(总279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@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3月15日

定价:每期8.00元

万方数据

## 健康随笔

- 1 随贫随富且欢乐

## 专家访谈

- 4 控制帕金森病,这些新信息要了解

## 专家谈病

- 6 应对IgA肾病:有的放矢,分型治疗
- 8 足底筋膜炎:行走时足跟痛
- 9 肩痛竟是颈椎病引起
- 10 川崎病,爱挑婴幼儿下手的风湿病
- 11 癫痫发作,教你3步正确处理

## 答疑解惑

- 12 “亚临床甲减”要治疗吗
- 13 为啥生活好了,过敏的孩子却多了

## 心血管之友

- 14 肥厚型心肌病,运动猝死杀手
- 15 看高血压,有些信息要说清
- 16 颈椎不好,当心颈心综合征

## 糖尿病园地

- 17 关注糖尿病前期,拒做“小糖人”
- 18 糖化血红蛋白控制目标有讲究
- 19 糖化血红蛋白达标策略

## 畅快呼吸

- 20 运动疗法,肺康复中的重要角色

## 防癌抗癌

- 22 识别胃溃疡的真相
- 23 肿瘤患者别忽略营养支持

## 预防有道

- 24 预防老寒腿,年轻人别缺席
- 25 春季,备战胃肠道疾病



# Contents

## 诊疗室

- 26 内异症,易扩散的妇科“良性癌”
- 27 睡觉磨牙可不是因为睡得香

## 合理用药

- 28 口腔溃疡的日常用药
- 29 如何合理使用安眠药
- 30 妇科洗液使用需谨慎
- 31 怎样理解说明书上的用药时间

## 婚育之友

- 32 优生优育永远不过时
- 33 高龄产“父”注意啦
- 34 孕吐突然消失,警惕胎停育

## 家有儿女

- 35 这三种营养素宝宝易缺乏
- 36 推车哄睡是好是坏
- 37 孩子的专注力,请注意保护
- 38 孩子为何啥也不跟我们说



## 心理健康

- 39 行动力差,可能压力在作祟
- 40 请别把他人当成“情绪垃圾桶”

## 家庭中医药

- 42 咳嗽不见好,听音辨咳选食疗汤
- 43 春天里的养生野菜:荠菜、香椿

## 自我保健

- 44 睡午觉有5大好处
- 45 清洁鼻腔,让鼻子更舒服
- 46 协助老人进食,注意这三点

## 运动休闲

- 47 做到这7点,跑步不伤膝
- 47 有氧运动好处多

## 美滋美味

- 48 党参五味炖乳鸽,自汗盗汗的滋补品
- 48 虫草花清蒸排骨,滋肺补肾高手
- 49 姜汁菠菜,补肝养血功效多
- 49 马兰头春笋鸭蛋饼,天然抗菌菜

## 饮食与健康

- 50 春季,烹点美食来养肝
- 51 春天喝点“抗困粥”

## 共识·指南

- 52 根除幽门螺杆菌新方案:高剂量三联疗法

## 健康广角

- 54 新冠测核酸为何新增肛拭子
- 55 儿童饮果汁超标有五大风险
- 55 接种新冠疫苗后为啥不能带走按压棉签
- 56 电饭煲能“降糖”,是不是智商税

## 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。