

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 许光旭

江苏省人民医院老年康复医学科  
主任医师、教授、博导



穷凶极恶的胃印戒细胞癌

“血糖洼地”不可不防

消除丙肝从提高查治率入手

小儿腹股沟疝, 坐等自愈不可取

四成儿童染“幽螺”, 分餐公筷可预防

脑出血康复治疗, 抢时间还要讲方法

ISSN 1008-7338



9 771008 733214



万方数据

2021.06

2021年6月(总282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6月15日

定价:每期8.00元

万方数据

## 健康随笔

- 1 老有所为寿延年

## 专家访谈

- 4 脑出血康复治疗,抢时间还要讲方法

## 专家谈病

- 6 小儿腹股沟疝,坐等自愈不可取
- 7 说说多囊肾的手术时机
- 8 脑鸣不可忽略的病因——脑静脉回流不畅
- 9 特应性皮炎的治疗与护理

## 答疑解惑

- 10 小儿过敏性鼻炎的几个问题
- 11 功能性消化不良要不要治

## 心血管之友

- 12 慢性心衰,综合治疗改善预后
- 13 自我保护,避开加重心衰诱因
- 14 关于房颤你要知道的
- 15 心梗康复了也不可掉以轻心

## 糖尿病园地

- 16 “应激性高血糖”那些事
- 18 糖尿病生活方式干预“500111”法则

## 防癌抗癌

- 19 穷凶极恶的胃印戒细胞癌
- 20 乳腺癌防治的六大新误区

## 预防有道

- 22 夏季来临,预防急性肠胃炎
- 23 四成儿童染“幽螺”,分餐公筷可预防
- 24 视网膜脱离,早诊早治是关键



# Contents

## 诊疗室

- 25 下肢静脉血栓治疗方法各有利弊
- 26 消除丙肝从提高查治率入手

## 就医指南

- 27 子宫内膜增厚怎么回事
- 28 绝经后又见红,别以为是老来俏
- 29 胃癌筛查指标:幽门螺杆菌和胃蛋白酶

## 合理用药

- 30 小心! 这些药片不开掰开吃
- 31 孩子鼻出血,用金霉素眼膏
- 32 甲硝唑你用对了吗
- 33 小儿感冒,辨明类型再用药

## 婚育之友

- 34 孕期如何与宠物和平共处
- 35 过了预产期该咋办

## 家有儿女

- 36 为啥不要给婴幼儿辅食加盐
- 37 痱子和湿疹护理有别
- 38 了解“一石三花”,从容应对小儿腹泻
- 39 儿童用药安全,再谨慎也不为过

## 心理健康

- 40 宝宝认生,可不一定是胆小
- 41 人为什么总喜欢翻旧帐
- 42 双相情感障碍:让人更加“精神”?
- 43 迷茫时三个方法认清自我

## 家庭中医药

- 44 说说中药的保质期
- 45 山药:药食两用,补脾益肾

## 居家生活

- 46 这9个洗脸问题,你了解多少
- 47 主动出汗好处有三

## 美滋美味

- 48 凉拌海蜇头魔芋丝,爽脆软滑功效多
- 48 白灼肥牛,原汁原味的滋补品
- 49 水炒鸡蛋,软嫩营养不油腻
- 49 南瓜炖土豆,香糯养颜防三高

## 饮食与健康

- 50 中国式咸鱼列入1类致癌物,还能吃吗
- 51 运动饮料你买对了吗

## 涨知识

- 52 “血糖洼地”不可不防
- 54 术中知晓,麻醉中的痛

## 健康广角

- 55 卵巢保养不可信
- 56 网红筋膜枪到底该怎么用



## 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。