

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 姚昶  
江苏省中医院乳腺病科  
主任中医师、教授、博导

别让你的骨头“糠”了

“脆性糖尿病”真的易“碎”

老年眼底黄斑变性分干湿

眼皮跳不停为哪般

手指麻木疼痛, 可能是“鼠标手”

乳腺癌有时治疗, 常常调理, 时时宽心

ISSN 1008-7338



万方数据

2021.08

2021年8月(总284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8月15日

定价:每期8.00元

万方数据

## 健康随笔

- 1 健康长寿应学会算大账

## 专家访谈

- 4 乳腺癌有时治疗,常常调理,时时宽心
- 6 微创胸腺扩大切除术,让重症肌无力不再继续

## 专家谈病

- 7 早期胃癌内镜术后建议中药调理
- 8 老年眼底黄斑变性分干湿
- 9 老爱流泪,警惕泪小管炎作怪

## 答疑解惑

- 10 乙肝抗病毒中ALT的那些认知误区
- 11 桥本甲状腺炎咋回事

## 心血管之友

- 12 高血压防控6问
- 13 自测血压要注意的问题

## 糖尿病园地

- 14 “脆性糖尿病”真的易“碎”
- 15 易被忽视的类固醇糖尿病
- 16 警惕糖尿病高渗性昏迷

## 防癌抗癌

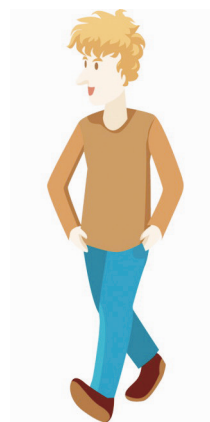
- 17 肠道3种“求救信号”,切莫视若无睹
- 18 肝癌术后防复发,重中之重
- 19 癌症康复,生存质量更重要

## 预防有道

- 20 别让你的骨头“糠”了
- 22 预防小儿腹泻,尽早接种疫苗

## 诊疗室

- 23 从中西医角度看过敏治疗
- 24 规范治痛风,有则须遵守
- 25 小儿烧烫伤的现场急救



# Contents

## 就医指南

- 26 手指麻木疼痛,可能是“鼠标手”
- 27 走路姿势异常,身体发出的“警报”
- 28 肝功能反复异常,警惕免疫系统作祟
- 29 眼皮跳不停为哪般

## 合理用药

- 30 安宫牛黄丸,家庭常备“急救神药”
- 31 短效避孕药还有这些功效

## 婚育之友

- 32 三孩时代关注这6大医学问题
- 34 妊娠早期阴道流血,保胎还是放弃?

## 家有儿女

- 35 孩子吃饭,这些误区需注意
- 36 孩子咳嗽像犬吠,或是急性喉炎
- 37 小儿腹泻,用好口服补液盐
- 38 宝宝爱假哭,背后隐藏着什么

## 心理健康

- 39 运动有助于抑郁症康复

## 养生保健

- 40 长寿其实有迹可循
- 42 每天散步好处多多
- 43 常在家中自己体检益处多

## 居家生活

- 44 倒刺,别随便撕
- 45 管好消毒液,防止伤害家中小儿

## 美滋美味

- 46 上汤西兰花,抗癌防病强筋骨
- 46 鲜拌三皮,清热利湿、减脂减肥
- 47 蒜蓉蒸鱿鱼,滋阴养胃、补虚润肤
- 47 香芹小牛肉,补中益气降血压

## 饮食与健康

- 48 适合夏天喝的消暑养生饮品

## 真相·警示

- 49 别被这些肾脏病“传言”迷惑

## 共识·指南

- 50 痛风诊疗最新规范

## 板报资料

- 52 吹气球,锻炼锻炼肺功能等7篇

## 健康广角

- 54 轻食怎样吃出健康来
- 55 身上长的瘰子分公母吗
- 56 压力一大胃就闹别扭



## 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。