



2022年2月(总290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

电子信箱: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

中国标准连续出版物号:

ISSN1008-7338

CN32-1540/R

出版日期:2022年02月15日

定价:每期8.00元

万方数据

健康随笔

- 1 莫为“寿命坎”而烦恼

本期聚焦

- 4 关于减重手术的困惑

专家谈病

- 6 总感觉肛门坠胀、排便不尽咋回事
- 7 发现蛛网膜囊肿,莫慌!
- 8 抗击癫痫,记好癫痫日记

答疑解惑

- 9 髌膝关节置换真能用20年吗
- 10 明明很难受,却为何查不出“病根”

心血管之友

- 12 继发性高血压排查千万别忽视
- 13 心率越慢越健康?
- 17 高血压患者需要吃阿司匹林吗

糖尿病园地

- 14 老年糖友要绷紧“防骨折”这根弦
- 15 牢记六招,打胰岛素不疼

防癌抗癌

- 16 乳腺癌复发了怎么办
- 18 胃溃疡症状恶化,小心癌变
- 19 易被误诊为胃病的胰腺癌

急救自救

- 20 脚踝扭伤的正确处置
- 21 几种运动损伤的急救

预防有道

- 22 预防类风湿关节炎,这些因素应避免
- 23 保护肝功能该这么做



Contents

防病治病

- 24 湿疣也分“真”和“假”
- 25 外耳道胆脂瘤，不是你想的那个“瘤”
- 26 当白内障遇上眼底病变

就医指南

- 27 拍牙片你应该知道的几件事
- 28 EB病毒阳性意味着什么

用药知识

- 29 如何正确使用特殊剂型药品
- 30 过敏性鼻炎可提前用药预防
- 31 3种维D药起效有快慢

婚育之友

- 32 高龄孕妇警惕胎停育“偷袭”
- 33 避孕不佳，“立体打击”生育力

男性健康

- 34 没错，抗抑郁药还能治疗早泄
- 35 7个因素可改善男性生育力

家有儿女

- 36 宝宝为啥总爱哭闹
- 37 家有小糖友，运动来保驾



传统养生

- 38 粗茶淡饭，顺应时令最养生
- 39 小儿咳嗽，先辨寒热

保健与康复

- 40 牙齿矫治后为啥要戴保持器
- 41 关于漱口水，药师有话说

运动休闲

- 42 加强腰腹运动，预防慢性腰痛
- 43 莫把“马甲线”当“健康线”

饮食与健康

- 44 鸡汁荠菜百叶卷，和血利水又明目
- 44 春笋虾仁，春季里的瘦身菜
- 45 含铝食物：老年痴呆这锅我不背
- 46 增加乳制品能减少老人骨折风险吗
- 47 如何理解选择“无糖”食品

健康故事

- 48 脑出血重症患者康复的“奇迹”！
- 49 新技术救活肺动脉高压患者

共识·指南

- 50 预防老年人跌倒健康教育核心信息

健康广角

- 53 口罩戴前甩一甩，甩掉致癌物？
- 54 癌症认知，科学为何会败给直觉
- 56 烦人的“痘痘”也要有疫苗了！

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。