

特别推荐 —

- 3 身体六处最怕“压”

健康关注 —

- 6 高血压患者如何科学管理日常饮食
7 “妊”重道远，“压”力山大——妊娠期高血压应对指南
8 有效防治高血压，远离脑血管意外
9 高血压危害健康，必须做好科学预防
10 高血压的预防与护理小常识
11 妊娠期的控压技巧

智慧医疗 —

◎ “智”愈疾病

- 12 “阑尾君”闹脾气？教你三招制服它
13 慢阻肺的常见诱因与科学预防
14 泡沫尿、夜尿多，这些信号别忽视
15 门诊短小手术的麻醉及注意事项
16 小儿湿疹不用慌，家长应对有良方
17 了解肺结节：从发现到应对
18 癌症手术麻醉痛点与风险把控
19 试管婴儿胚胎冷冻的奥秘
20 帕金森病识别“三步法”：别再只盯着手抖
21 免疫治疗：对抗肿瘤的新希望
22 ICU患者如何预防深静脉血栓
23 痛经的防与治

◎ 健康体检

- 24 血管内超声：透视血管，为心脏精准护航
25 血糖检测：空腹血糖和餐后血糖哪个更重要
26 守护健康，“镜”艺求精
27 孕妇能做核磁共振检查吗
28 气管镜如何捕捉肺病线索
29 AI引领冠心病放射诊断迈向精准新时代

◎ 民族医学

- 30 标本兼治：中西医结合治疗内科疾病
31 手脚麻，是“血虚”还是“神经压迫”

- 32 中医治“痘”有高招

- 33 中西医结合调脾胃

美味人生 —

- 34 浅谈食品中的二氧化硫
35 职场妈妈“背奶”指南

安全用药 —

- 36 慢阻肺患者能天天吃羧甲司坦片吗
37 静配中心：守护“针尖上”的安全
38 儿童过敏的识别与应对
39 产后进补的三大营养误区
40 幽门螺杆菌感染必须根治吗
41 静配中心如何保障药品配制安全

康复指南 —

- 42 熬夜党必看，拯救“亚健康”
43 怎样帮卧床老人预防褥疮
44 护理新成果，为大众健康注入新活力
45 阑尾手术后如何快速康复
46 日常护理妙招，轻松守护健康
47 缓和医疗：满足晚期患者善终心愿
48 预防脑血管病，暑天不放松
49 重视子宫肌瘤术后护理，开启康复加速模式
50 社区出招，高血压防线轻松守
51 吸烟危害心脑血管，科学戒烟势在必行
52 科学照护，助力肺癌患者康复
53 掌握术后镇痛要点，加速康复不走弯路
54 孕晚期会阴按摩，为顺利分娩做准备
55 孕吐、水肿、抽筋……孕期不适怎么应对

关爱妇幼 —

- 56 全子宫切除术后疼痛管理与舒适护理
57 异位妊娠：警惕停经后的“假孕”危机
58 孕妇能麻醉吗？这些产科麻醉知识别忽视
59 准妈妈必知的保健知识
60 宝宝发烧别紧张，正确应对很重要
61 孕产妇护理：迎接新生命的必备知识