

46 胸闷气短总是难以缓解？两个简单动作让呼吸变轻松  
冯 奔/宋建玲

47 久坐族必看！3个习惯让“菊部”长治久安  
苏 英

## 公共卫生 —

48 流感疫苗的“年度之约”——为何每年都要重新接种  
张人月

49 孩子放不下手机？与其禁止不如培养“数字韧性”  
周 珂/于 茹

50 结核病不可怕！从潜伏感染到居家康复  
金 燕/李 静

52 酒精杀不死、儿童易中招？防控诺如病毒这样做  
宋 莘

53 一文了解传染病防控策略，掌握健康主动权  
余丽芳/赵婷婷

54 防艾控艾：从被动应对到主动预防  
黄 丹/李 静

## 营养美食 —

56 每天一杯奶，才是性价比最高的健康投资  
江 帆/吴礼鹏

57 “晒”游记新篇，教你科学补硒不踩坑  
徐 明/姜 贤

## 糖友之家 —

58 血糖高一点也是病！社区医生教你如何早干预  
杨建钊/陈 静

59 从糖尿病早期信号到并发症预警，抓住了就是救命  
揭元云

61 从饮食到监测，手把手教你“稳”住血糖  
宋建玲/郑淑萍

62 糖友要保护好4大靶器官  
牛晓珊/李焕焕

主管单位 重庆新华出版集团有限公司  
主办单位 重庆陆海传媒有限公司  
出版单位 重庆陆海传媒有限公司

编委会主任 邱振邦  
编委会副主任 简 渠  
编 委 田 茂 郑 瑶 沈 洋 陈林琳  
罗 刚 王味红 熊云飞 傅 军  
王 黎 毛治平

社 长 简 渠  
总 编 辑 罗 刚  
副总编辑 唐 斌 刘早生

总 经 理 游 洁  
运营策划 蒲 磊 邱婷婷  
主 编 谭 翔  
编 辑 朱玲萃 侯叔霞 黄 煌 吴南欣  
刘虹言 马静希 李 韵

美术编辑 汤 立 朱恒奕  
发行经理 冯 亮 杨 洁  
市场经理 陈 路 闫 琪  
地 址 重庆市渝中区双钢路3号科协大厦  
读者邮箱 kpzbjksj@163.com  
订阅电话 023-63658782

国内统一连续出版物号 CN 50-0037  
发行信息 自办发行  
印刷单位 重庆升光电力印务有限公司  
印刷地址 重庆市大渡口区跳磴镇建业路3号  
订 价 20.00元

■ 凡发现印刷及装订错误，请直接与本刊编辑部联系退换事宜。  
■ 未收到样刊及稿酬的作者，请直接与本刊编辑部联系。  
■ 本刊署名文章均受作者授权发表，未经许可，不得转载。  
特别声明：稿件凡经本刊使用，如无电子版、信息网络传播权等特殊声明，即视为作者同意授权本刊及关联业务进行电子网络传播。  
本刊支付的稿费已包含上述所有使用方式的稿费。