

特别推荐 —

- 3 家庭支持是防慢病利器

健康关注 —

- 8 饮食调+运动养：中西医联手稳血压
9 别让高血压偷走你的健康
10 高血压患者服药后头晕，如何应急处理
11 高血压伴糖尿病，社区护士教您日常怎么管

智慧医疗 —

◎ “智”愈疾病

- 12 甲亢：人体“小蝴蝶”何以变“狂暴”
13 全麻苏醒期患者躁动，如何快速安全处理
14 不可轻视的脑水肿
15 盆腔脏器脱垂的全程管理及个性化治疗
16 肛周脓肿莫轻视，及时就诊是关键
17 不惧白内障，“睛”彩有保障
18 从早期到晚期，结直肠癌诊疗大揭秘
19 黄斑变性：老年人视力的“头号杀手”
20 牙齿缺损不可怕，科学修复是关键
21 守护孩子视力，警惕青少年弱视
22 男人尿频，背后可能藏着前列腺炎
23 浅谈乳腺病变BI-RADS分级

◎ 健康体检

- 24 MRI可发现臂丛神经损伤
25 超声报告“甲状腺弥漫性改变”，严重吗
26 CT与MRI究竟有何不一样
27 如何通过MRI判断椎间盘突出严重程度
28 异常凝血酶原升高，是肝癌信号吗
29 发现子宫肌瘤别慌，大小、位置更关键

- 30 肺部影像查出异常就是肺癌吗
31 做完核医学检查，会变成“行走的辐射”？
32 读懂肺CT报告的这几个关键词
33 生化报告怎么看血糖、血脂是否正常
34 结核分枝杆菌核酸检测，快速揪出“潜伏者”
35 CT与MRI，谁更适合你

◎ 民族医学

- 36 天一冷就手脚冰凉，中医教你几招暖起来
37 应对卒中后认知障碍，中医适宜技术来帮忙
38 针灸：针引正气，灸祛沉疴
39 中医食疗+针灸，轻松告别便秘
40 中医不是“慢郎中”，辨证论治有良效
41 胸痹的中医辨证与调理：对症养护，守护心脉通畅

美味人生 —

- 42 骨折后，营养师教你“吃回”强壮骨骼
43 糖尿病：控糖别犯难，吃对主食不踩坑

安全用药 —

- 44 降压药+调脂药联用的注意事项
45 居家护理之家庭用药指南
46 过敏药吃了犯困？选对种类能避免
47 孕妇病了能吃药吗？安全用药指南请收好
48 健康无小事，停药需谨慎
49 家庭药箱清理指南：教你科学断舍离

康复指南 —

- 50 骨关节炎，日常怎么护理
51 支架术后心脏康复，这些事很关键
52 简易针灸，点亮偏瘫居家康复路