

# 欢迎订阅 《家庭医学》

## 健康手递手活动开始了!

国家卫生部主管中华预防医学会主办

这是一本能促进你与爱人和谐、健康的杂志  
这是一本能给你父母带来健康长寿的杂志  
这是一本能帮助你的孩子健康成长的杂志

全年定价共计 **58.8元** (包括邮寄费)

### 订阅方式:

- 1、到当地邮局直接订阅，邮发代号：80-151。
- 2、在当地邮局直接汇款订阅。

汇款地址：北京市宣武区广安门内大街319号B座22E

收款人：家庭医学刊社

邮 编：100053

注：

请在汇款单的附言处标明联系电话。



● 权威性 ● 实用性 ● 指导性 ● 收藏性

# CONTENTS



### 医界快讯

- 4 大自然轻音乐有助睡眠等

### 本刊策划

- 6 我的这一年  
7 给读者什么  
10 从容与平和  
12 我的健康关键词  
14 一个人住第一年  
16 我这一年



### 家人健康

#### 健康 · 母婴

- 17 宝宝黄疸不退 警惕胆道闭锁  
18 性教育：接招宝宝出的6道难题  
20 中医应对小儿上感  
21 怎样给宝宝排痰

#### 健康 · 少年

- 22 90后“恐剩”：爱情是“练”出来的？  
24 饮料：孩子食欲差的元凶  
25 冬季护嫩肤 中医来支招

#### 健康 · 男人

- 26 自测健康隐患  
28 性幻想就是给性爱加点儿蜜  
28 食疗帮你补肾壮阳

#### 健康 · 女人

- 29 暖不热的手脚？  
30 摆脱子宫脱垂的困扰  
32 冬日拯救肌肤四大问题



# 12

DECEMBER 2010

总第410期



封面人物: 贺晓生

# FAMILY MEDICINE

## 家庭医学

本刊高级医学顾问

钟南山 翁心植 殷大奎 黄永昌 张义芳 王健  
李瑞芬 戴志澄 彭瑞呢 刘约翰 张乃峥 胡大一

### 品质生活

#### 医学故事会

- 34 妇产科故事(二)
- 35 急诊科医生的逆向思维

#### 健康·饮食

- 37 栗子飘香暖意浓
- 38 看穿食品包装上的噱头

#### 健康·养生

- 40 拯救头发, 打造不老名片
- 42 冬季如何调“阴阳”

#### 健康·心理

- 43 人人都爱“零帕族”
- 44 别带“愤怒”一起上路
- 46 心理强大之路(连载七)

### 家庭门诊

#### 健康药箱

- 48 糖尿病: 任何保健品都不如药
- 50 药食同源 经典药膳(五)  
——温补肾阳药膳

- 51 老药新用: 安宫牛黄丸  
专家论坛

- 52 染发的美丽与哀愁
- 54 脑瘤何所惧 诊治宜及时  
疾病防治

- 57 “烂嘴角”≠上火
- 58 美味火锅里的隐患
- 59 电热毯并非人人适用

### 健康互动

#### 精品书屋

- 60 合理饮食对抗生活方式病
- 62 松筋美容法——乌发润发  
经典常读
- 64 黄帝内经

Authorities in Charge 主管 国家卫生部 Ministry of Health of P.R.C  
Sponsor 主办 中华预防医学会 Chinese Preventive Medical Association  
Editing 编辑 中国家庭医学编辑委员会  
Editorial Board of Chinese Journal of Family Medicine  
Publishing 出版 家庭医学杂志社 Chinese Journal of Family Medicine  
Legal Advisor 法律顾问 高潮 Gao Chao  
Literary Advisor 文学顾问 张轶 Zhang Qie  
Honorary Chairman 名誉社长 何界生 He Jiesheng  
Honorary Chief Editor 名誉总编 曾毅 Zeng Yi  
Chairman & Chief Editor 社长/总编 张绍武 Zhang Shaowu  
Assistant Chairman Editor 副社长 张甜 Zhang Tian  
Assistant Chief Editor 副总编 刘大伟 李桂英 Liu Dawei Li Guiying  
姜友珍 张慧 Jiang Youzhen Zhang Hui  
李桂英 Li Guiying  
Senior Editor 编辑部主任 杨亮 Yang Liang  
Assistant Senior Editor 副主任 郑鑫 Zheng Xin 段冰 Duan Bing  
Editor Reporter 编辑 徐子枫 Xu Zifeng  
Collator 校对 杨亮 郑鑫 Yang Liang Zheng Xin  
段冰 徐子枫 Duan Bing Xu Zifeng  
Art Editor 美术编辑 高兴 Gao Xing  
Senior Distributer 发行部主任 魏娜 Wei Na  
Publication & Distribution 编辑出版发行 家庭医学杂志社  
Address 社址 郑州市经二路13号(450003)  
Tel 电话 0371-65968289  
Tel 北京采编部 010-83131639  
Fax 传真 010-83131639 0371-65954441  
Advertising Tel 广告电话 010-83130267  
E-mail 投稿邮箱 jiatingyixue@126.com  
Domestic Distributer 国内发行 北京市邮政局  
National distribution 国外发行 中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)  
International Continuous Publishing Code 国际连续出版物号 ISSN 1001-0203  
Standard Publishing Code 国内统一刊号 CN41-1076/R  
Domestic Distribution Code 国内邮发代号 80-151  
National distribution Code 国外发行代号 M1066  
Advertising Management Licence 广告经营许可证 4100004000050  
Printed by 印刷 河南省委机关文印中心  
Price 定价(RMB) 4.90元(需挂号邮寄者另加挂号费2元)

### 本 刊 声 明

○本刊对来稿文字有修改权, 可对文字做技术性删改; 稿件从发表之日起, 其专有出版权和网站传播权即授予本刊, 同时许可本刊转受第三方使用; 本刊支付的稿费包含信息网络传播的使用费; 来稿文字自负, 对于侵犯他人版权或其他权利的文、图概不负连带责任; 所刊登文章仅供读者参考, 不作为疾病诊断的依据。  
○部分转载作品因无法联系到原作者, 敬请作者见刊后及时与本刊编辑部联系, 以便奉寄样刊、稿酬。  
○本刊所刊登文图, 未经许可, 不得私自转载、摘编, 如有发生, 视为侵权。  
○本刊所刊登广告、信息, 不代表本刊观点, 仅供参考, 不作为合作或交易或求医问药的依据, 切记谨慎从事。由此引发的争议、纠纷与本刊无关。  
○如有印装问题请与本刊编辑部联系。