

欢迎订阅 《家庭医学》

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：郑州市经二路13号

收款人：家庭医学刊社

邮编：450003

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 过度启蒙成儿童健康杀手等

本刊策划

- 6 喝茶话健康
7 细数中国名茶
9 饮茶与健康
11 如何泡好一杯茶
12 美颜饮品——花草茶
13 夏日饮品——凉茶
14 茶道养生谈

家人健康

健康 · 母婴

- 16 宝宝“疰夏”，调理有方
18 宝宝的“零食宣言”

健康 · 少年

- 20 夫妻吵架 别伤着孩子
21 兴趣班，上还是不上？
22 孩子看电视的利弊之辩

健康 · 男人

- 24 早泄自诊的误区与对策
26 ED自诊：远离7个误区
27 老年夫妻也应有肌肤之亲

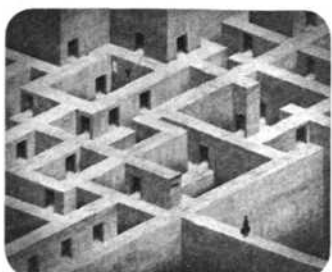
健康 · 女人

- 28 女性，警惕香烟营销的诱惑
29 美胸养成记（下）

品质生活

医学故事会

- 32 该出手时当出手
——火车上的紧急会诊



7

JULY 2010

总第400期



封面人物: 苗阳

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 彭瑞聪 刘约翰 张乃峥 胡大一

- 34 中医没有秘方
- 35 做医生的乐趣
- 健康 · 饮食
- 36 从汉堡包一年不腐说起
- 37 葱花酥饼, 美味不健康
- 38 夏季食物保鲜有技巧
- 39 浓汤宝不是浓汤
- 健康 · 心理
- 40 心理强大之路 (连载二)
- 43 不要让怨恨的烈火吞噬你
——精神科医生日记
- 健康 · 养生
- 44 养生不能盲目跟风
- 45 你的气血充足吗?
- 46 砭石疗疾养生

家庭门诊

专家论坛

- 47 生病后调调睡姿
- 48 打造健康办公室
- 50 毛发移植: 让毛发再长一次
- 疾病防治
- 52 别让高血压伤了靶器官
- 54 悄无声息的丙肝杀手
- 健康药箱
- 56 冬虫夏草的进补讲究
- 57 降压药, 正确服用是关键
- 58 家庭小药箱: 老药新用

健康互动

精品书屋

- 60 灸除百病
- 62 中西医人体保养手册

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 家庭医学刊社 Chinese Journal of Family Medicine
Legal Advisor 法律顾问 高潮 Gao Chao
Literary Advisor 文学顾问 张钹 Zhang Qie
Honorary Chairman 名誉社长 何界生 He Jiasheng
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
Senior Editor 编辑部主任 姜友珍 张慧 Jiang Youzhen Zhang Hui
Assistant Senior Editor 副主任 李桂英 Li Guiying
Editor Reporter 编辑 杨亮 Yang Liang
郑鑫 黄霁秋 Zheng Xin Huang Jiqiu
段冰 Duan Bing
Collator 校对 杨亮 郑鑫 Yang Liang Zheng Xin
黄霁秋 段冰 Huang Jiqiu Duan Bing
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 家庭医学刊社
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 投稿信箱 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, 同时许可本刊转授第三方使用; 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。