

# 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：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 被猫抓咬也可感染狂犬病等

## 本刊策划

6 拯救睡眠

7 睡个好觉不容易

8 失眠的中医中药治疗

10 西医防治睡眠障碍

13 睡眠障碍与心理问题

14 影响睡眠的外在因素

## 家人健康

### 健康 · 母婴

16 关注生活细节，提升宝宝的空间智能

17 宝宝小屁屁需要勤护理

18 小儿生病有信号

### 健康 · 少年

19 孩子鼻出血，家长莫慌张

20 三代同堂，如何教育一致

22 儿童健康不等式

### 健康 · 男人

23 男性节育手术那点事儿

24 合理预防性衰老

### 健康 · 女人

26 美甲的面具背后

28 女性尿失禁不容小视

29 美瞳美出的苦恼

## 品质生活

### 健康 · 养生

31 每天万步走

32 抗过敏：调理体质是关键



# 3

MARCH 2011

总第416期



封面人物: 郭兮恒

# 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 彭瑞明 刘约翰 张乃岭 胡大一

### 医学故事会

- 34 妇产科故事(四)
  - 35 小病也应关注门诊
  - 36 急救惊魂——不治之症
- ### 健康·心理
- 38 给亲密一个合理的距离
  - 40 心理强大之路(连载十)
- ### 健康·饮食
- 42 吃坚果≠喝油
  - 43 打豆浆最好先泡豆
  - 44 看不见的“隐性食盐”

### 家庭门诊

#### 专家论坛

- 45 血管病与心理障碍的“纠缠”
  - 48 空腹血糖与餐后血糖大揭秘
- ### 健康药箱
- 50 减肥药都有哪些罪?
  - 52 药食同源 经典药膳(七)  
——药膳效不同 选用要对症

#### 疾病防治

- 54 脑疲劳过度易患神经衰弱
- 55 长期忍气吞声等于慢性自杀
- 56 烧心、反酸:当心胃食管反流病
- 57 扁桃体能保则保

### 健康互动

#### 精品书屋

- 58 专家帮你降血糖
- 60 松筋治疗常见病——防脱发
- 62 邮购图书
- 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 家庭医学出版社 Chinese Journal of Family Medicine

Legal Advisor 法律顾问 高 潮 Gao Chao  
Literary Advisor 文学顾问 张 镛 Zhang Qie  
Honorary Chairman 名誉社长 何界生 He Jiesheng  
Honorary Chief Editor 名誉总编 曹 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 Youzhan Zhang Hui  
Senior Editor 编辑部主任 李桂英 Li Guiying  
Assistant Senior Editor 副主任 杨 亮 Yang Liang  
Editor Reporter 编辑 郑 鑫 段 冰 Zheng Xin Duan Bing  
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 Distributor 发行部主任 魏 娜 Wei Na  
Publication & Distribution 编辑出版发行 家庭医学出版社  
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 Distributor 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就医问药的依据,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。