

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 “三高”防治新方法等

本刊策划

- 6 过敏大流行
- 7 过敏是体内的一场战争
- 8 过敏的人为何越来越多
- 10 多种多样的过敏原和过敏反应
- 12 过敏与忌口
- 13 过敏为何爱反复



家人健康

健康 · 母婴

- 14 延迟满足，培养孩子高情商
 - 16 消除宝宝腹胀有妙招
- ### 健康 · 少年
- 17 帮孩子改掉“躺地”坏习惯
 - 18 用劳动塑造孩子美好心灵
 - 20 警惕“儿童电视孤独症”



健康 · 男人

- 21 跑步：保养前列腺最佳运动方式
- 21 “憋”出来的毛病



健康 · 女人

- 23 如何护理你的“私密花园”
- 24 准妈妈吃酸食有讲究
- 25 警惕乳腺增生年轻化

品质生活

健康 · 养生

- 26 哪些“卫生习惯”不卫生
- 27 钓鱼
- 27 春季养生食苦麻菜



4

APRIL 2011

总第418期



封面人物：吴小光

医学故事会

- 28 多疑的母子
30 做医生，我快乐
健康 · 心理
31 战胜你的社交恐惧
32 你在为谁而活？
34 心理强大之路（连载十一）
健康 · 饮食
36 油炸食品真的一无是处？
37 烤肉怎么吃更营养

家庭门诊

专家论坛

- 38 老年性痴呆：早发现早防治
40 正位“倾斜”的颅面
41 虚虚实实的“胃痛”
三高专题
42 健康是一种宝贵资源
44 面面俱到了解“三高”
47 低强度激光：照射进血液的一缕阳光

疾病防治

- 50 路边的野菜别乱采
53 口罩使用不当有损健康
健康药箱
54 乱食鲜胎盘可能惹祸端
56 药食同源 经典药膳（八）
——药膳让经期不再烦恼

健康互动

精品书屋

- 58 专家帮你降胆固醇
60 黄帝内经体质养生法
62 邮购图书
经典常读
64 黄帝内经

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 彭瑞彰 刘约翰 张乃岭 胡大一

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

家庭医学刊社 Chinese Journal of Family Medicine

Publishing 出版

Legal Advisor 法律顾问 高 潮 Gao Chao

Literary Advisor 文学顾问 张 钊 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

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 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；来稿文责自负，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。