

全国优秀科技期刊 国家卫生部优秀期刊 国家卫生部主管 中华预防医学会主办

定价: 4.90元

家庭医学

FAMILY MEDICINE

2011 8(下) 总第426期



本刊策划 色彩 调味生活

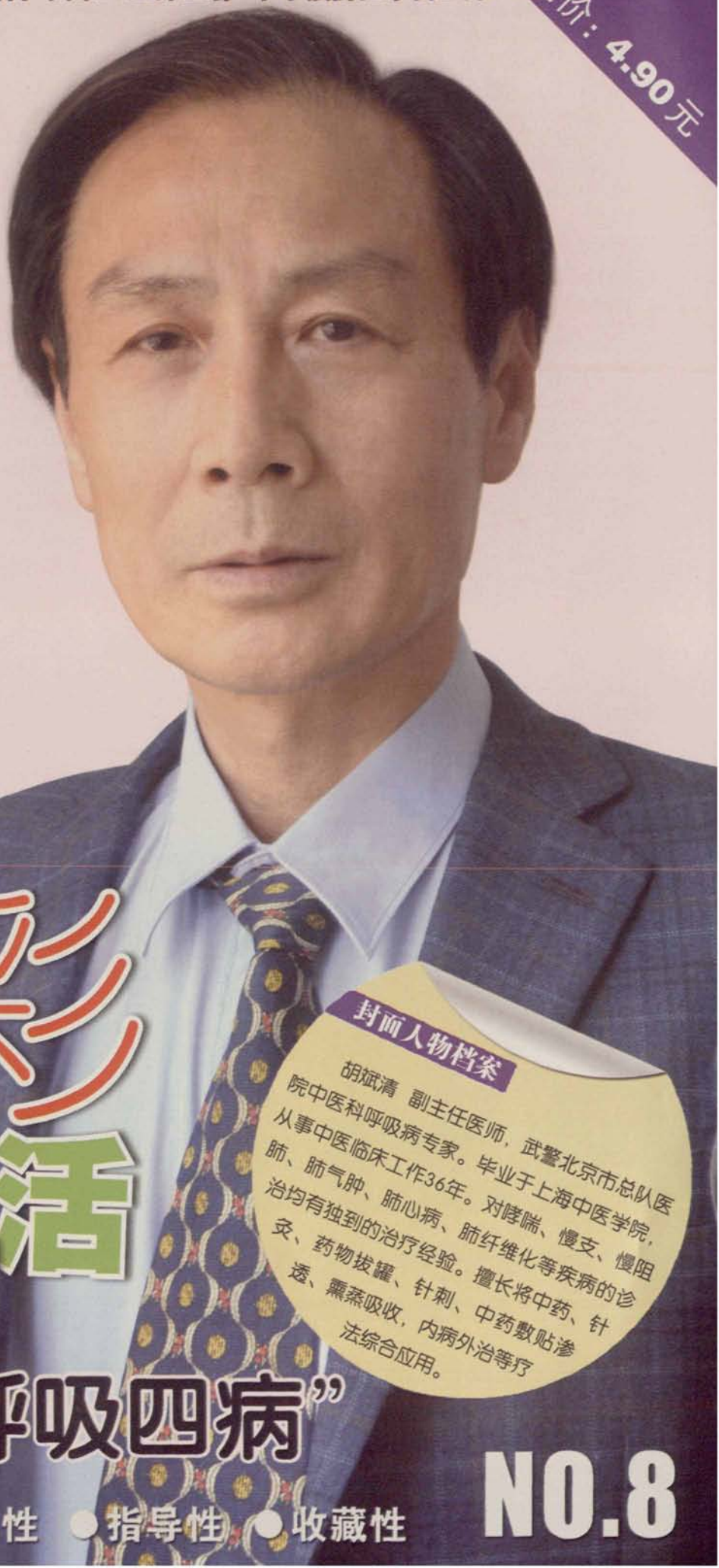


封面人物

把脉“呼吸四病”

●权威性 ●实用性 ●指导性 ●收藏性

NO.8



封面人物档案

胡斌清 副主任医师，武警北京市总队医院中医科呼吸病专家。毕业于上海中医学院，从事中医临床工作36年。对哮喘、慢支、慢阻肺、肺气肿、肺心病、肺纤维化等疾病的诊治均有独到的治疗经验。擅长将中药、针灸、药物拔罐、针刺、中药敷贴渗透、熏蒸吸收、内病外治等疗法综合应用。

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** (包括邮资费)

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 专家提示常爬楼梯可防骨质疏松等

本刊策划

6 色彩调味生活

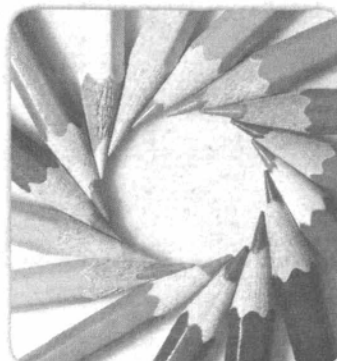
7 有趣的色彩

8 奇妙的中医五色

9 家居色彩与生活

13 用色彩调节心理

14 服装色彩与心理



医院专栏

回龙观信箱

16 进食障碍心理问答

18 性心理问答

协和科普

20 主食不足 隐患重重

21 软饮料: 儿童健康的甜蜜杀手



家人健康

健康母婴

23 宝宝吞了水银怎么办?

24 多种方法缓解宝贝入园焦虑

25 宝宝喝水的 3 个烦恼

26 小心宝宝“热伤风”

健康少年

27 让孩子远离“耐药”

28 家庭变故, 怎么跟孩子讲?

29 儿童慎服中草药

30 夏季小心“冷哮喘”

健康女人

31 结婚后继续和老公做朋友



8

AUGUST 2011

总第426期



封面人物：胡斌清

品质生活

健康饮食

- 33 吃菠菜好处多
34 幸福吃粗粮的4个问题
35 怎样才能吃到“七成饱”

健康心理

- 36 电话恐惧：等待还是行动？
38 只言片语的境界
39 我真的能左右吗

健康养生

- 40 唱戏养生乐无穷
41 二十四节气养生——立秋、处暑
42 体质真的有酸碱之分？

家庭门诊

专家论坛

- 43 把脉“呼吸四病”
46 积极预防偏头痛
48 合理选择激光美容

疾病防治

- 50 谨防白癜风来袭
52 夏季谨防心梗发作
54 炎热天气防中暑

健康药箱

- 56 合理用药灭“夏火”

健康互动

精品书屋

- 58 打嗝多由坏情绪引起
59 阳虚：“冰箱”体质
——什么东西放进去，都会变寒
60 心力衰竭防治专家谈
62 家庭刮痧 一看就会
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 葛心松 殷大奎 黄永昌 张义芳 王 健
李瑞芳 戴志群 彭瑞强 刘约翰 张乃坤 胡大一

Authorities in Charge 主管

Sponsor 主办

Editing 编辑

Publishing 出版

Legal Advisor 法律顾问

Literary Advisor 文学顾问

Honorary Chairman 名誉社长

Honorary Chief Editor 名誉总编

Chairman & Chief Editor 社长/总编

Assistant Chairman Editor 副社长

Assistant Chief Editor 副总编

Senior Editor 编辑部主任

Assistant Senior Editor 副主任

Editor Reporter 编辑

Collator 校对

Art Editor 美术编辑

Senior Distributer 发行部主任

Publication & Distribution 编辑出版发行

Address 社址

Tel 电话

Tel 北京采编部

Fax 传真

Advertising Tel 广告电话

E-mail 投稿邮箱

Domestic Distributer

National distribution

International Continuous Publishing Code

Standard Publishing Code

Domestic Distribution Code

National distribution Code

Advertising Management Licence

Printed by

Price

国家卫生部 Ministry of Health of P.R.C

中华预防医学会 Chinese Preventive Medical Association

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

高 潮 Gao Chao

张 钺 Zhang Qie

何界生 He Jiesheng

曾 毅 Zeng Yi

张绍武 Zhang Shaowu

张 甜 Zhang Tian

刘大伟 李桂英 Liu Dawei Li Guiying

姜友珍 张 慧 Jiang Youzhen Zhang Hui

李桂英 Li Guiying

杨 亮 Yang Liang

郑 鑫 李玉华 Zheng Xin Li Yuhua

李晓莹 张 晨 Li Xiaoying Zhang Chen

杨 亮 郑 鑫 Yang Liang Zheng Xin

黄霁秋 Huang Jiqiu

高 兴 Gao Xing

魏 娜 Wei Na

家庭医学刊社

郑州市经二路13号 (450003)

0371-65968289

010-83131639

010-83131639 0371-65954441

010-83130267

jiatingyixue@126.com

国内发行 北京市邮政局

国外发行 中国国际图书贸易总公司 (北京399信箱)

国际连续出版物号 ISSN 1001-0203

国内统一刊号 CN41-1076/R

国内邮发代号 80-151

国外发行代号 M1066

广告经营许可证 4100004000050

印刷 河南省委机关文印中心

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。