

全国优秀科技期刊

中华人民共和国卫生部主管

中华预防医学会主办

定价: 4.90元

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

2012 12(下) 总第458期



本刊
策划

药食同源 使用指南

封面人物

自体脂肪游离移植 ——塑造完美身躯

封面人物档案

冯国平 主任医师, 教授, 北京大学人民医院医疗美容科主任。从事美容外科、颌面外科以及创伤与先天畸形治疗等整形外科专业工作20余年, 经验丰富、技术全面, 治疗了大量美容、先天畸形和创伤患者。擅长乳房再造、假体隆胸、脂肪注射隆胸、吸脂与体形雕塑、重睑、面部除皱、颌面手术、创伤修复等。



●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

NO.12

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

世界快讯

- 4 去屑洗发水，一周别超3次等

本刊策划

- 6 药食同源使用指南
7 古老的药食同源
8 热性物品
10 温性物品
12 凉性物品
14 寒性物品



科普专栏

北大人民医院

- 16 自体脂肪游离移植——塑造完美身躯
医科院整形外科医院
18 轮廓整形：重塑美丽面容



家人健康

健康母婴

- 22 宝宝该穿开裆裤还是闭裆裤？
24 别让孩子委屈着入眠
24 预防乳头皲裂，从正确含乳做起

健康少年

- 25 电子产品，儿童不宜
26 经验传达：捷径还是弯路？
28 大框眼镜：时尚装扮不适合青少年

健康女人

- 29 先瘦身再怀孕
31 经血变黑莫大意



品质生活

健康心理

- 32 破解传销的心理陷阱

12

DECEMBER 2012

总第458期



封面人物：冯国平

FAMILY MEDICINE

家庭医学 (下)

本刊高级医学顾问

钟南山 阮心刚 殷大奎 黄永昌 张文芳 王健 巴德年
李瑞芬 戴志澄 彭瑞娟 刘约翰 张乃峥 胡大一

健康养生

34 流行养生方式——八段锦

健康饮食

36 准妈妈吃错，宝宝健康隐患多

37 晚餐怎么吃，最不易发胖？

38 健康吃饭的数字标准

家庭门诊

疾病防治

39 药物过敏你了解多少

40 避免糖尿病饮食误区

42 话说生气病

专家论坛

43 餐桌上的“保鲜剂”

——解读非法食品添加物甲酯

44 不吃药也能治失眠

健康药箱

46 药房取药：认真听取药师交代

48 当心药物作用“变脸”

健康互动

精品书屋

50 寒气是万病之源

52 糖尿病自我监测管理

编读往来

54 我的健康方案

56 宝宝发烧日记

58 我的这一年

58 学会不生气的哲学

59 新书优惠

60 2012年《家庭医学》(下)总目录

经典常读

64 黄帝内经

Authorities in Charge 主管 中华人民共和国卫生部 Ministry of Health of P.R.C
Sponsor 主办 中华预防医学会 Chinese Preventive Medical Association
Editoring 编辑 中国家庭医学编辑委员会

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 何平生 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 副社长 张甜 Zhang Tian

Senior Editor 主编/编辑部主任 李桂英 Li Guiying

Assistant Chief Editor 副总编 刘大伟 Liu Dawei

Assistant Senior Editor 副主任 姜友珍 张慧 Jiang Youzhen Zhang Hui

Editor 编辑 杨亮 杨涛 Yang Liang Yang Tao

Callator 校对 郑鑫 李玉华 Zheng Xin Li Yuhua

Callator 校对 杨亮 郑鑫 Yang Liang Zheng Xin

Art Editor 美术编辑 黄霁秋 Huang Jiqiu

Issue Advertising Director 广告发行 高兴 Gao Xing

Publication & Distribution 编辑出版发行 魏娜 田甜 Wei Na Tian Tian

Address 社址 郑州市经二路13号 (450003)

Tel 电话 0371-65968289

Tel 北京采编部 010-83130267

Fax 传真 010-83131441 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

Oversea 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

Oversea distribution Code 国外发行代号 M1066

Advertising Management Licence 广告经营许可证 4100004000050

Printed by 印刷 郑州市智丰印刷厂

Price 定价 (RMB) 4.90元 (邮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、图概不负担连带责任;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。