

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

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

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。



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** (包括邮寄费)

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 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——塑造完美身軀
- 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 段大奎 黄永昌 张义芳 王健 巴德年
李瑞芬 戴志澄 彭瑞昭 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

57 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

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 副社长

Senior Editor 主编/编辑部主任

Assistant Chief Editor 副总编

Assistant Senior Editor 副主任

Editor 编辑

Collator 校对

Art Editor 美术编辑

Issue Advertising Director 广告发行

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 Distributor

Oversea distribution

International Continuous Publishing Code

Standard Publishing Code

Domestic Distribution Code

Oversea distribution Code

Advertising Management Licence

Printed by

Price

中华人民共和国卫生部 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 俊 Zhang Jie

何界生 He Jiesheng

曾 毅 Zeng Yi

张绍武 Zhang Shaowu

张 雷 Zhang Tian

李桂英 Li Guiying

刘大伟 Liu Dawei

姜友珍 张 慧 Jiang Youzhen Zhang Hui

杨 亮 杨 涛 Yang Liang Yang Tao

郑 鑫 李玉华 Zheng Xin Li Yuhua

杨 亮 郑 鑫 Yang Liang Zheng Xin

黄霁秋 Huang Jiqiu

高 兴 Gao Xing

魏 娜 田 甜 Wei Na Tian Tian

家庭医学刊社

郑州市经二路13号 (450003)

0371-65968289

010-83130267

010-83131441 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 郑州市智丰印刷厂

定价 (RMB) 4.90元 (需挂号邮寄者另加挂号费2元)

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。

○本刊刊登图文，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。