

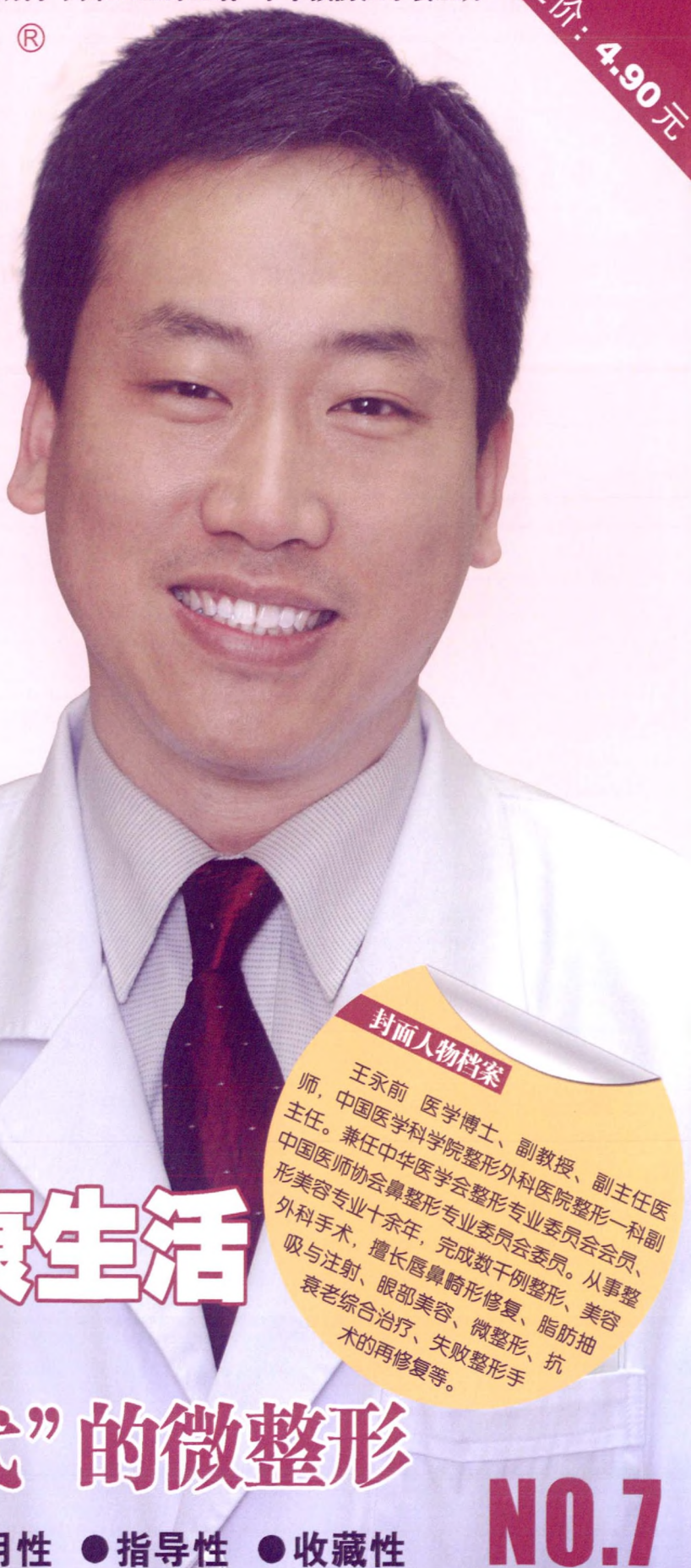
全国优秀科技期刊 国家卫生部优秀期刊 国家卫生部主管 中华预防医学会主办

定价: 4.90元

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

2012 7(下) 总第448期



本刊策划

封面人物档案

王永前 医学博士、副教授、副主任医师，中国医学科学院整形外科医院整形一科副主任。兼任中华医学会整形专业委员会委员、中国医师协会鼻整形专业委员会委员。从事整形美容专业十余年，完成数千例整形、美容外科手术，擅长唇鼻畸形修复、脂肪抽吸与注射、眼部美容、微整形、抗衰老综合治疗、失败整形手术的再修复等。

烹饪健康生活

封面人物

“微时代”的微整形

● 权威性 ● 实用性 ● 指导性 ● 收藏性

NO.7



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 儿童不宜多喝益生菌酸奶等

本刊策划

- 6 烹饪健康生活
- 7 多种多样的烹饪方式
- 9 调味品调出好味道
- 11 均衡营养合理选油
- 12 下馆子还是在家吃?
- 14 家庭常用厨具

科普专栏

海军总医院

- 16 肿瘤治疗新理念: 中医的全过程介入
- 18 回归中医思维, 倡导多学科规范化综合治疗
——首届全国中医肿瘤高峰论坛

科学健身

- 20 简单有效的俯卧撑锻炼

协和医院

- 22 谨防催熟不增高的“增高药”
- 23 健康从细嚼慢咽开始
- 24 别让钙片帮倒忙
- 25 帮助矮小儿童应对自卑感

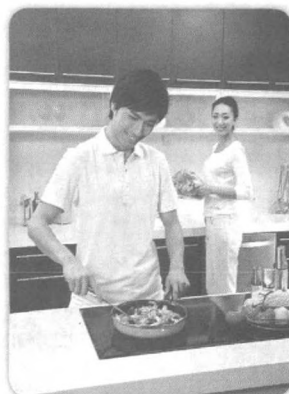
家人健康

健康母婴

- 26 走出语言训练误区
- 27 推拿助宝宝好睡眠
- 28 宝宝高热惊厥不要慌
- 28 哺乳盗汗是一种病吗?
- 29 正确为宝宝选袜子

健康少年

- 30 为孩子选张好凉席
- 31 别让小感冒惹出大麻烦
- 33 孩子牙撞伤 医生来帮忙



7

JULY 2012

总第448期



封面人物: 王永前

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 巴德年
李瑞芬 戴志澄 彭瑞聪 刘约翰 张乃峥 胡大一

健康女人

- 34 “剩女”的健康危机
- 36 预防阴道炎 7个盲区

品质生活

健康心理

- 38 频发短信让她越来越寂寞
- 39 摆脱内心的“狄德罗效应”

健康养生

- 40 冬病夏治别忘艾灸

健康饮食

- 42 微波烹调的6个问题
- 44 竹炭食品吃不得

家庭门诊

疾病防治

- 45 中药零食不可随意吃
- 46 驱蚊灭蚊勿忘安全
- 48 微创手术帮你摆脱腋臭苦恼
- 49 处理伤口选对药水

专家论坛

- 50 “微时代”的微整形
- 53 水产食品中的“三致”禁药
——非法食品添加物“孔雀石绿”

健康药箱

- 54 自制药酒当谨慎
- 56 怎样正确服用中药
- 57 不要迷信解酒药

健康互动

精品书屋

- 58 婴儿手语 123
- 60 糖尿病饮食治疗常识
- 62 半价图书
- 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 家庭医学杂志 Chinese Journal of Family Medicine

Legal Advisor 法律顾问 高潮 Gao Chao

Literary Advisor 文学顾问 张镔 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 副社长 张甜 Zhang Tian

Senior Editor 主编兼编辑部主任 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 Yang Liang

Collator 校对 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

Art Editor 美术编辑

Issue Advertising Director 广告发行 魏娜田 甜 Wei Na Tian Tian

Publication & Distribution 编辑出版发行 家庭医学杂志

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

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 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。