全国优秀科技期刊　　国家卫生和计生委员会主管　　中华预防医学会主办

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

2013 12（下） 总第482期

本刊策划

快乐吃喝 健康一冬

封面人物档案

赵斯君　主任医师，教授，硕士研究生导师。中华医学会耳鼻咽喉科－头颈外科专业委员会小儿学组副组长，湖南省医学会耳鼻咽喉－头颈外科专业委员会委员。湖南省新世纪121人才工程专家；恩德思医学科学技术奖及第十届湖南医学科技奖二等奖获得者。湖南省儿童医院副院长兼耳鼻咽喉－头颈外科主任、大五官科主任；湖南省儿童医院首席专家。

封面人物

异物进气管，SOS！

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

ISSN 1001-0203

NO.12

定价：5.00元

邮发代号：80-151

欢迎订阅
《家庭医学》

国家卫生和计生委员会主管
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 **60** 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

注：
请在汇款单的附言处标明联系电话。

● 科学性 ● 实用性 ● 指导性 ● 趣味性

CONTENTS

医界快讯
4 喝甜饮料“腐蚀”关节等

本刊策划
6 快乐吃喝 健康一冬
7 茶香悠悠度寒冬
9 寒冬话水果
10 冬季吃根菜
12 冬天巧吃肉 肥胖绕着走
14 冬吃火锅讲究多
16 冬季不可滥补

科普专栏

北京同仁医院
18 认识哮喘 战胜哮喘
19 呼吸系统疾病的防与治

海军总医院
22 卢伟：介入医学先行者
24 肝癌的综合介入微创治疗

家人健康

健康母婴
26 妈妈也有“分离焦虑”
28 与宝宝交流，多用手语
29 宝宝“吃软怕硬”害处多

健康少年
30 异物进气管，SOS！
32 5个方法缓解孩子腿抽筋

健康女人
33 子宫脱垂，手术不能“一劳永逸”
34 “白骨精”，小心低血糖
36 了解输卵管结扎术

12

DECEMBER 2013

总第482期

封面人物：赵斯君

FAMILY MEDICINE 家庭医学® （下）

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

品质生活

健康饮食

37 五味调健康

38 不吃早饭易伤身

健康养生

40 补肾固精话芡实

41 冰糖雪梨能止哪些咳?

42 6招治愈“居丧综合征”

健康心理

43 正确评估自己

44 网瘾与人格障碍

家庭门诊

专家论坛

46 冬日晨练误区识别

48 冬季祛痘养颜

49 冬季健康不打折

疾病防治

51 酒精用处知多少

52 节约用眼 慎防眼病

健康药箱

53 一身是药说冬瓜

54 中老年养眼 别忘用中药

健康互动

精品书屋

56 厌食症与鸡矢藤

58 新书优惠

60 2013年《家庭医学》（下）总目录

经典常读

64 黄帝内经

Authorities in Charge 主管	国家卫生和计生委员会 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	家庭医学刊社 Chinese Journal of Family Medicine
Legal Advisor 法律顾问	高 潮 Gao Chao
Literary Advisor 文学顾问	张 锲 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
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 主任	李桂英 Li Guiying
Assistant Senior Editor 副主任	杨 涛 Yang Tao
Editor 编辑	郑 鑫 李玉华 Zheng Xin Li Yuhua 陈 明 Chen Ming
Collator 校对	郑 鑫 黄霁秋 Zheng Xin Huang Jiqiu 陈 明 Chen Ming
Art Editor 美术编辑	王高杰 Wang Gaojie
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	010-83130267
Fax 传真	010-83131441 0371-65954441
Advertising Tel 广告电话	010-83130267
E-mail 投稿信箱	jiatingyixue@126.com
Domestic Distributer	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 Managerment 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）5.00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。