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

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

2013 3（下）　总第464期

本刊策划

实用中医特色疗法

封面人物

李发成：让美丽重生

封面人物档案

李发成 医学博士、主任医师、教授、硕士生导师，现任中国医学科学院整形外科医院国贸门诊部主任。兼任北京市整形美容业协会常务理事、北京医疗整形美容质量控制和改进中心医疗专家组委员等。擅长于吸脂、形体雕塑、自体脂肪移植、巨乳缩小、隆乳、毛发移植、除皱、重睑、眼袋切除及面部精细整形美容手术等。

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

ISSN 1001-0203

NO.3

定价：5.00元

邮发代号：80-151

欢迎订阅
《家庭医学》

● 权威性 ● 实用性 ● 指导性 ● 收藏性

CONTENTS

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 **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。

医界快讯

4 六招应对室内 PM2.5 等

本刊策划

6 实用中医特色疗法

7 艾灸疗法

10 拔罐疗法

13 拨筋疗法

16 刮痧疗法

19 药物熏洗疗法

科普专栏

医科院整形外科医院

22 李发成：让美丽重生

25 吸脂术后射频治疗
——辅助达到完美体形

第二炮兵总医院

26 勇攀“医学之巅”
演绎“医学传奇”

家人健康

健康母婴

29 孩子的情绪你能读懂多少

30 如厕训练 N 个技巧

32 宝宝爱踢被 妈妈有办法

健康少年

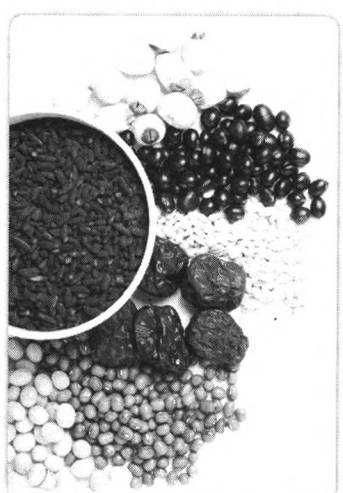
33 孩子爱动就是多动症吗？

34 孩子弱视，不可小视

健康女人

35 月经少等于卵巢早衰？

36 卵巢肿瘤的终结者
——腹腔镜微创术



3

MARCH 2013

总第464期

封面人物：李发成

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

38 洞悉饮料中的食品添加剂

40 吃粗杂粮有害健康？

健康心理

42 心里亮堂，生活才充满阳光

43 面对心理障碍，要勇敢就医

健康养生

44 按摩手法的补与泻

45 老年人如何应对十面“霾”伏

家庭门诊

专家论坛

46 眼部皮肤防衰老对策

48 说说血糖监测那些事

49 糖友：保持健康生活方式

疾病防治

50 上火了，要对症清火

51 关注健康而非疾病

健康药箱

52 中成药治便秘

53 冬春橄榄防流感

健康互动

精品书屋

54 防癌三诀：听、摸、看

56 自我治疗常见病——肺炎

57 运动是最好的医药

就医指南

58 开栏的话

59 内分泌科专家

60 血液科专家

61 免疫科专家

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
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
Assistant Senior Editor 副主任	杨 亮 杨 涛 Yang Liang Yang Tao
Editor 编辑	郑 鑫 李玉华 Zheng Xin Li Yuhua
Collator 校对	杨 亮 郑 鑫 Yang Liang Zheng Xin 黄霁秋 Huang Jiqiu
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。