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 8(下)　总第474期

本刊策划

给你的“生活状态”做个体检

封面人物

李田昌：专家中的大家

封面人物档案

李田昌 医学博士，主任医师，博士生导师，现任海军总医院心脏中心主任。兼任海军心血管专业委员会主任委员、全军心血管专业委员会常委等。先后在印度、美国学习冠心病和先天性心脏病介入诊疗技术。擅长心内科疾病的诊疗，尤其是心血管疾病的介入治疗和危重患者救治。完成心脏介入诊疗手术近两万例次。

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

ISSN 1001-0203

NO.8

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

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。

CONTENTS

医界快讯

4 梳“五经”，养全身等

本刊策划

6 给你的“生活状态＂做个体检
7 发现你的生活“惯”性
8 人人都有小嗜好
10 如何提高工作效率
12 你拥有怎样一个家庭
14 生命在于运动
16 你睡得好吗？
18 你的一日三餐吃得好吗？

科普专栏

海军总医院

21 李田昌：专家中的大家
24 冠心病与支架治疗

北京佑安医院

26 李在村：偶然的选择 必然的努力
28 艾滋病答疑

上海新华医院

30 曹荣萍：拿下难治性小儿耳鼻喉病
33 婴幼儿先天性鼻腔疾病的诊断和处理

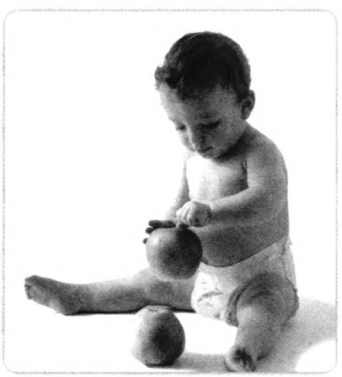
家人健康

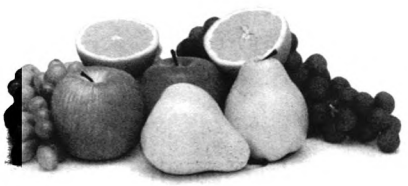
健康母婴

34 宝宝健康从“头”开始
36 奉子成婚易产后抑郁

健康少年

37 熊孩子是如何养成的？
38 性教育：青春期学生的特殊体验课





8

AUGUST 2013

总第474期

封面人物：李田昌
封面摄影：毛　宇

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

健康女人
40 女人一定要优雅
41 下睑“脂肪粒”可以祛除吗?

品质生活

健康饮食
42 吃水果要讲究时间吗?
44 关于苏打水的那些“传说”

健康养生
45《太极拳论》解
46 杏林撷英——叶天士

家庭门诊

专家论坛
48 中药汤剂煎熬与服用方法
50 膀胱癌的问与答
51 揭开 CAL 活细胞移植背后的真相

疾病防治
53 四肢骨折术后功能锻炼不可少
54 糖尿病孕妇你的胰岛素用对了吗?

健康药箱
56 防暑利湿小妙招
58 你能看懂药品包装盒吗?
59 眼药水含防腐剂到底能用不能用?

健康互动

精品书屋
60 任之堂跟诊日记 3
62 半价优惠图书

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　亮 杨　涛 Yang Liang 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。