

家庭医学

FAMILY MEDICINE

2014 1(下) 总第484期



本刊
策划

民族医学 的科学应用

封面人物档案

黄光民 国家体育总局运动医学研究所主任医师，筹备2004年奥运会国家体育总局医疗专家组成员，筹备2004年奥运会国家体育总局体能恢复与运动营养专家组成员，2008年奥运会国家柔道队特聘科研医学顾问。擅长运动保健医学、运动营养学、体能测评和保健康复手段的研究开发。

封面人物

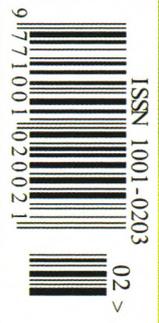
黄光民：运动专家的真心话

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

NO.1

定价：5.00元

邮发代号：80-151



9 771001 02002 1
ISSN 1001-0203
02 >

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 (包括邮资费)

订阅方式:

1、到当地邮局直接订阅

邮发代号: 80-151

2、在当地邮局汇款订阅

3、请联系杂志社直接订阅。

订 阅 010-83131441

电 话 010-83130267

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 合唱有利于心理健康等等

本刊策划

- 6 民族医学的科学应用
- 7 现代民族医学发展概况
- 10 雪域明珠——藏医特色疗法
- 12 蒙食策格——酸马奶疗法
- 14 东西合璧——回医特色疗法
- 16 武陵天下秀——土家族医药

科普专栏

运动医学研究所

- 18 黄光民——运动专家的真心话
- 20 天天健身基本功两则

家人健康

健康母婴

- 22 微弱夜灯不影响宝宝健康
- 23 让宝宝嘴巧的好办法
- 24 读懂孩子巧用“翻译机”

健康少年

- 26 孩子耳朵不可随意掏
- 27 儿童眼外伤的急救方式

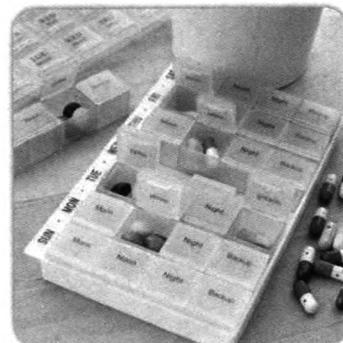
健康女人

- 28 月经不调, 你用对药了吗?
- 29 子宫内膜息肉, 手术摘除是首选
- 31 姜暖女人心

品质生活

健康饮食

- 32 聪明煮粥 喝出健康



1

JANUARY 2014

总第484期



封面人物：黄光民

FAMILY MEDICINE

家庭医学® (下)

本刊高级医学顾问

钟南山 [翁心桐] 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

34 腌菜能不能吃?

35 茶多酚：抗氧化高手

健康心理

36 以书为药——应对青少年心理问题

38 “关注”的效用

39 育儿智慧——放心放手

健康养生

40 三九到来 贴敷养生

41 爱赖床，当心脾虚湿盛

42 杏林撷英——张锡纯

家庭门诊

专家论坛

44 你会“洗鼻”吗?

45 歪鼻整形美容和功能修复

46 生与死，晚期癌症患者该如何面对?

48 乳糖不耐症是怎么回事?

疾病防治

50 糖尿病患者手术注意 4 件事

53 脉管炎药粥疗法

54 5 分钟了解内分泌

55 处理软组织损伤，切记先冷后热

健康药箱

56 过节送保健品不等于送健康

58 别把小药盒当药物保险箱

健康互动

精品书屋

60 治疗痤疮、面斑的痤疮四药

62 新书优惠

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

Assistant Chief Editor 副总编

Senior Editor 主任

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 Distributer

Oversea distribution

International Continuous Publishing Code

Standard Publishing Code

Domestic Distribution Code

Oversea distribution Code

Advertising Management Licence

Printed by

Price

国家卫生和计生委员会 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 锲 Zhang Qie

何界生 He Jiasheng

曾 毅 Zeng Yi

张绍武 Zhang Shaowu

张 甜 Zhang Tian

刘大伟 李桂英 Liu Dawei Li Guiying

姜友珍 张 慧 Jiang Youzhen Zhang Hui

李桂英 Li Guiying

杨 涛 Yang Tao

郑 鑫 李玉华 Zheng Xin Li Yuhua

陈 明 Chen Ming

郑 鑫 黄秉秋 Zheng Xin Huang Jiqiu

陈 明 Chen Ming

王高杰 Wang Gaojie

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

jjiatingyixue@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) 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。

适应症：

降低血液粘度、降低血甘油三酯
和降低血胆固醇的辅助治疗作用

戴三高[®]治疗仪



享钻石人生!



吴博士[®]健康产品

科学 可靠 有效 方便

正安（北京）医疗设备有限公司

专家热线：800-810-6286