

家庭医学

FAMILY MEDICINE

2014 12(下) 总第506期



封面人物档案

陈军 教授，博士生导师。中南大学湘雅二医院肝病中心副主任、中华肝脏病学学会药物性肝损伤学组委员、中华肝脏病学会中西医肝病学会常委、湖南省感染病学学会委员。承担多个国家自然科学基金和省部级科研课题，发表SCI论文10余篇。擅长病毒性肝炎和其他肝脏疾病、感染性疾病的诊断及治疗。

本刊策划

别让孩子感冒 慌了你的神

封面人物

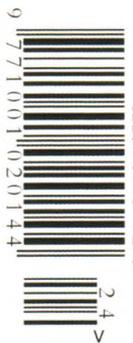
埃博拉病毒离我们有多远

NO.12

定价：5.00元

邮发代号：80-151

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性



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

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 0371-65968289
电话 0371-65954441

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 吃的太油,鼻子不灵等

本刊策划

- 6 别让孩子发烧慌了你的神
- 7 孩子发热 家长莫慌
- 9 小儿发热原因多 退热措施莫轻施
- 12 透过发热辨疾病
- 15 激素退热利与弊
- 16 如何做好发热患儿的生活护理
- 18 专家教你物理退热
- 19 退热后护理莫轻视



家人健康

健康母婴

- 20 宝宝吃盐需讲究
- 22 家长要关注宝宝的眼睛

健康女人

- 23 难言之隐让“剩女”苦不堪言
- 26 性爱“持久战”易伤身
- 27 怎样过好健康性生活

健康少年

- 28 惩罚孩子要注意尺度
- 29 小孩频眨眼 检出睑缘炎
- 30 教育孩子是一门艺术



品质生活

健康饮食

- 31 冬储食品能不能健康吃
- 34 羊肉补冬食疗方



12



Dec. 2014

总第 506 期

封面人物: 陈军

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
李瑞芬 戴志澄 巴德年 彭瑞聪 刘约翰 张乃峥 胡大一

健康养生

- 36 莫让生活因素把大脑推向老化
- 39 常按摩身上八个暖气开关
- 40 昆曲与人体健康

健康心理

- 41 什么是情绪上的成熟
- 42 老年人当尽快走出丧偶之痛

家庭门诊

专家论坛

- 44 埃博拉病毒离我们有多远
- 45 中老年人抑郁症会导致失眠与嗜睡并存
- 46 警惕小中风 远离脑卒中

疾病防治

- 48 中老年人冬季需防颈椎病
- 50 晨练之前应先排便
- 51 百病皆因痰作祟 防治有法保健康

家庭药箱

- 52 补肾壮阳冬季进补话苁蓉
- 53 调补气血的良药乌鸡白凤丸
- 54 保健食品非药品 混淆滥用伤自己

健康互动

康复园地

- 56 青少年体育活动中常见运动损伤及家庭康复性病与艾滋病
- 58 艾滋病的咨询与检测
- 60 2014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

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 张镠 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

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 杨丽魏 娜 Yang Li Wei Na
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 投稿邮箱 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 M 1 0 6 6
Advertising Management 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,其专有出版权和网络传播权即授予本刊,同时许可本刊转授第三方使用;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络,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
降低血胆固醇的辅助治疗

三高[®] 半导体激光治疗仪

智能定位
脉搏同步



国械准字
独家专利



健康 我的选择

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