

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

2014 2(下) 总第486期



本刊
策划

修养身心 富足心灵

封面人物

心脏病背后的心理阴影

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

封面人物档案

周晗 主任医师，医学博士，教授，
硕士研究生导师，河南省省直第一医院业
务院长，河南省生物工程学会心律学分会
副主任委员，河南省心血管内科专业委
员会心律失常学组委员。擅长冠心病、
心肌病、风心病、心力衰竭以及
各类心律失常的药物和介
入治疗。

NO.2

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 父母多用娃娃音宝宝语言能力好等

本刊策划

6 修养身心 富足心灵

7 理性认识“身心灵”

8 在静坐中修养身心

10 疾病想说什么话

13 练习专注 活在当下

14 爱自己,从倾听内在自我开始

16 认识情绪:谁“惹”你生气了?

18 突破抱怨的牢狱

科普专栏

世纪坛医院

20 守住胸前的那一抹美丽

——乳腺癌的保乳治疗

22 防治乳腺癌必修课

家人健康

健康母婴

24 0~3岁与英语亲密接触

26 宝宝接种疫苗 18个注意事项

27 性别教育:男孩、女孩各有侧重

健康少年

28 发烧:身体与病毒的一场战争

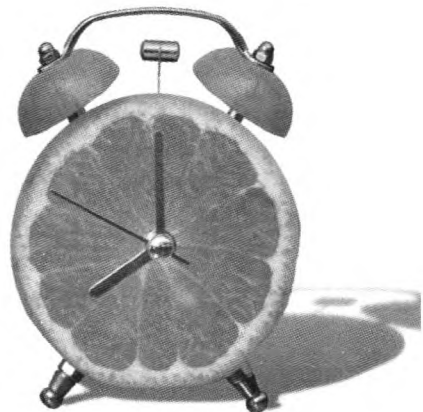
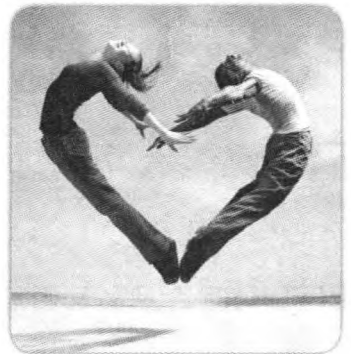
30 冬季养生:调出孩子好体质

31 孩子遗尿,试试行为疗法

健康女人

32 淡定对待卵巢囊肿

33 副乳危害大 治疗要及早



2

FEBRUARY 2014

总第486期



封面人物：周 晔

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

- 34 饮食可以逆转年龄吗?
- 36 饮食防雾霾? 不靠谱!
- 38 你不知道的钙的秘密

健康养生

- 39 从孙悟空求长生说养生长寿歌
- 40 杏林撷英——萧龙友 施今墨
- 42 7种病, 试试“出汗疗法”

健康心理

- 44 接受它, 理解它
——应对孩子考试焦虑
- 46 怎样道歉更有效

家庭门诊

专家论坛

- 47 养生之偏见
- 48 看牙医你恐惧什么?
- 50 天气干燥, 不做“霹雳宝贝”

健康药箱

- 51 你在滥用止痛药吗?
- 53 “节日病”紧急培训

疾病防治

- 56 藏医药浴疗法(一)
- 58 心脏病背后的心理阴影

健康互动

精品书屋

- 60 科学睡眠才能保证健康
- 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

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
中国国家庭医学编辑委员会

Publishing 出版

家庭医学杂志社 Chinese Journal of Family Medicine

Legal Advisor 法律顾问

高 潮 Gao Chao

Literary Advisor 文学顾问

张 镔 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

Collator 校对

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

家庭医学杂志社

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

jjiatingyixue@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 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