

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

2014 3(下) 总第488期



本刊
策划

更年期 保卫战

封面人物

孔为民：常见妇科肿瘤的防治

- 科学性
- 实用性
- 指导性
- 趣味性

封面人物档案

孔为民 首都医科大学附属北京妇产医院
主任医师，肿瘤学博士，硕士研究生导师。主
要从事宫颈癌、子宫内膜癌的临床、科研和教学
工作。现任首都医科大学附属北京妇产医院妇
瘤科副主任，兼任中国妇幼保健学会妇科肿
瘤专业委员会副主任委员、中国抗癌协会
妇科肿瘤专业委员会常委、中华妇产
科杂志编委及北京市抗癌协
会理事等职。

ISSN 1001-0203
9 771001 020021
06 >

NO.3

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 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 老人跌倒怎么扶等

本刊策划

- 6 更年期保卫战
- 7 了解更年期,从生理周期开始
- 9 更年期综合征症状知多少
- 12 五十岁女人的精神风景
- 14 更年期综合征与激素替代疗法
- 16 男性也有更年期
- 18 更年期饮食调养

科普专栏

北京妇产医院

- 20 孔为民:常见妇科肿瘤的防治
- 22 HPV,宫颈癌前病变和宫颈癌

家人健康

健康母婴

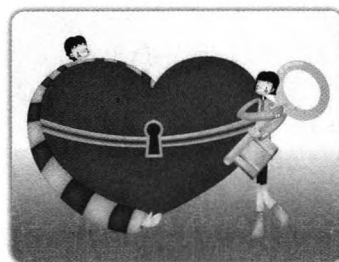
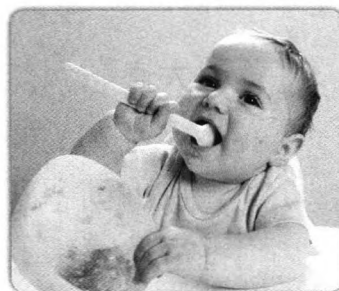
- 24 让餐桌远离战争
- 26 观舌苔知宝宝健康
- 27 胖宝宝更容易缺钙

健康少年

- 28 父母应鼓励孩子竞争吗?
- 30 走出考前失眠的泥潭
- 31 盲目排铅,比铅危害更大
- 33 退烧常识一点通

健康女人

- 34 养颜先补肝



3

MARCH 2014

总第488期



封面人物：孔为民

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

- 36 蘑菇：素食之王
- 38 别被食品概念忽悠

健康心理

- 40 以书为药
——应对中年自卑心理问题
- 42 改变说话方式 增进婚姻和谐

健康养生

- 44 杏林撷英——汪逢春 孔伯华
- 46 小萝卜大功效

家庭门诊

专家论坛

- 48 春季祛痘及皮肤保养
- 49 儿童的多动与多动症
- 51 足“治”需多谋

疾病防治

- 52 藏医药浴疗法(二)
- 53 糖尿病友护足宝典

健康药箱

- 55 防治流感药膳四方
- 56 正确用药 变肺咳为“废”咳
- 59 如何用药提高孩子免疫力

健康互动

精品书屋

- 60 睡眠不足的危害
- 62 新书优惠
- 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 镔 Zhang Qie
 Honorary Chairman 名誉社长 何界生 He Jiasheng
 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
 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 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

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



吴博士健康产品

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