

# 家庭医学

## FAMILY MEDICINE

2014 4(下) 总第490期



本刊  
策划

# 养儿要有 好心态

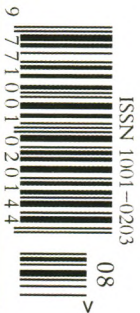
封面人物

## 别让心脏事件毁了假日幸福

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

### 封面人物档案

柯若仪 大连医科大学附属第一医院循环内科著名教授，我国著名心血管内科专家，国务院特殊津贴及辽宁省劳动模范津贴享受者。1943年就读于日本东京女子医科大学，1949年毕业于中国医科大学，获医学学士学位。从事循环内科学、教学、科研工作六十余年。近年来，仍活跃在临床和教学一线，著书立著，参与科研。



# NO.4

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

订阅电话 0371-65968289

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 面试前别喝咖啡等

## 本刊策划

6 养儿要有好心态

7 溺爱心态要不得

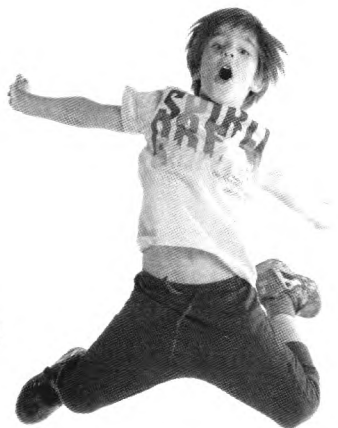
8 补偿心态下的娇生惯养危害大

10 别把儿女当自己的“面子”

12 别让“不吃亏”的心态污染孩子的心灵

14 孩子小病免不得 家长莫“太过疼惜”

16 装修求时尚 莫伤儿健康



## 科普专栏

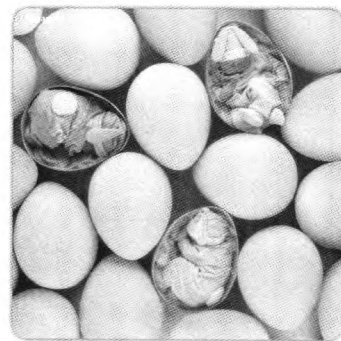
同济大学第十人民医院

18 当心血管遭遇“红色拥堵”

20 分子诊断, 切中肿瘤要害

22 隔腹有“耳” 明察秋毫

24 驱散心理阴霾 重拾健康生活



## 家人健康

### 健康母婴

26 宝宝成了夜哭郎怎么办

27 宝宝轻松断奶巧支招

### 健康少年

28 莫用“别人的孩子”否定自家孩子

29 儿童咳嗽 学会用药

31 我从哪里来

### 健康女人

32 认识原发性痛经

34 宫颈癌预防性疫苗知多少

35 身材苗条有妙招



# 4

APRIL 2014

总第490期



封面人物：柯若仪

# 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 吃了杂粮血糖为何降不下来
- 38 喝运动饮料，弄清4个问题

### 健康心理

- 40 把“累”抛到脑后
- 42 你有路怒症吗
- 43 “爸爸去哪儿”，是追问更是呼唤

### 健康养生

- 44 不老美国人
- 45 养生保健用鲜花
- 46 看病新时尚：约会营养师
- 47 多病善养寿亦长

## 家庭门诊

### 疾病防治

- 48 巨人曼德拉被肺炎击垮的警示
- 49 治疗脊髓损伤“青眯”干细胞
- 50 警惕淋巴瘤的发病率在增高

### 专家论坛

- 51 “保胃”攻略问答
- 52 别让心脏事件毁了假日幸福
- 54 电脑族须警惕光敏感性癫痫
- 55 生殖器疱疹，因何越治越重

### 健康药箱

- 56 幼儿园变药儿园——认识“病毒灵”
- 57 助消化药的选用误区
- 58 速效救心丸 学会科学用

## 健康互动

### 精品书屋

- 60 中医对睡眠的认识
- 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	中国国家家庭医学编辑委员会
Publishing 出版	Editorial Board of Chinese Journal of Family Medicine
Legal Advisor 法律顾问	家庭医学刊社 Chinese Journal of Family Medicine
Literary Advisor 文学顾问	高潮 Gao Chao
Honorary Chairman 名誉社长	张钹 Zhang Qie
Honorary Chief Editor 名誉总编	何界生 He Jiasheng
Chairman & Chief Editor 社长/总编	曾毅 Zeng Yi
Assistant Chairman 副社长	张绍武 Zhang Shaowu
Assistant Chief Editor 副总编	张甜 Zhang Tian
Senior Editor 主任	刘大伟 李桂英 Liu Dawei Li Guiying
Assistant Senior Editor 副主任	姜友珍 张慧 Jiang Youzhen Zhang Hui
Editor 编辑	李桂英 Li Guiying
Collator 校对	杨涛 Yang Tao
Art Editor 美术编辑	郑鑫 李玉华 Zheng Xin Li Yuhua
Issue Advertising Director 广告发行	陈明 Chen Ming
Publication & Distribution 编辑出版发行	郑鑫 黄霁秋 Zheng Xin Huang Jiqu
Address 社址	陈明 Chen Ming
Tel 电话	王高杰 Wang Gaojie
Tel 北京采编部	杨丽 魏娜 Yang Li Wei Na
Fax 传真	家庭医学刊社
Advertising Tel 广告电话	郑州市经二路13号 (450003)
E-mail 投稿邮箱	0371-65968289
Domestic Distributer	010-83130267
Oversea distribution	010-83131441 0371-65954441
International Continuous Publishing Code	010-83130267
Standard Publishing Code	jiatingyixue@126.com
Domestic Distribution Code	国内发行 北京市邮政局
Oversea distribution Code	国外发行 中国国际图书贸易总公司 (北京399信箱)
Advertising Management Licence	国际连续出版物号 ISSN 1001-0203
Printed by	国内统一刊号 CN41-1076/R
Price	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

# 三高<sup>®</sup> 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