

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



®

FAMILY MEDICINE

2014 7(下) 总第496期



本刊
策划

男性不育的 严峻话题

封面人物档案

刘景铎 空军总医院风湿肾病科原主任、主任医师、教授。1963年毕业于白求恩医科大学，曾在大学任教、去非洲援外、欧洲进修和组建空军总医院风湿肾病科，至今从医51年。以风湿、肾病和血液净化为专业，在内科的诸多领域亦有高深造诣和丰富临床经验。

封面人物

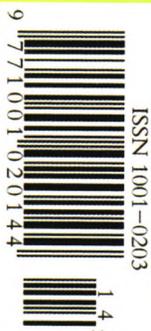
判断肾功能的可靠指标血肌酐

NO.7

定价：5.00元

邮发代号：80-151

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性



ISSN 1001-0203

9 771001 020144

145

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 (包括邮寄费)

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 少睡 80 分钟 = 吃 1 个汉堡 + 1 袋薯条等

本刊策划

6 男性不育的严峻话题

7 人类精子逐年减少 生殖功能令人担忧

8 正确解读男性不育症

10 莫让环境因素影响精子质量

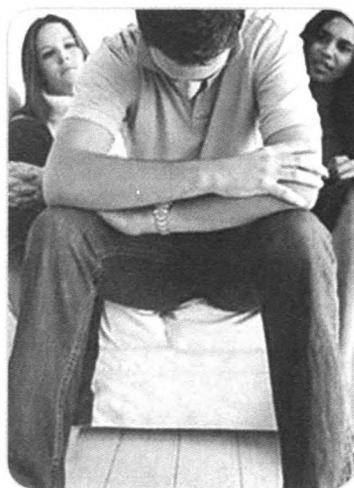
12 不良生活习惯与男性不育

13 性病与男性不育

14 药物和毒品的滥用与男性不育

16 精液异常不育症的诊治

18 优化精子 从小事做起



科普专栏

郑州大学第二附属医院

20 人工膝关节置换治疗骨关节炎

22 糖尿病防治的几个观念误区

24 正确吸入激素是治疗哮喘的重要方法



家人健康

健康母婴

25 宝宝护齿始于萌芽时

26 妊娠感冒 食疗有方

27 懂吃善动 让宝宝拒绝“湿疹”

健康少年

28 儿童头痛应找出病因

29 你的孩子有暴力倾向吗

31 预防颈椎病 应从青少年开始

健康女人

32 黄体防病 从三个绰号说起

34 做女人 只要漂亮不要斑

35 正确调养 让“更年期”成为“快乐期”



7

July 2014
总第 496 期



封面人物: 刘景锋

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

品质生活

健康饮食

- 36 用什么饮品来补水
- 38 食物的颜色与功效
- 38 自制汤水防中暑

健康养生

- 39 七种方法有效甩掉肚子赘肉
- 40 喝酒前一定要看一看
- 41 跟金像奖影帝影后学保养

健康心理

- 42 警惕网络时代的“感冒”——拖拉症
- 44 不攀不比 过好自己的生活

家庭门诊

专家论坛

- 46 判断肾功能的可靠指标血肌酐
- 48 儿童咳嗽用药要当心
- 49 老年抑郁症的病因及预防

疾病防治

- 50 预防骨质疏松症与血管钙化的有效措施
- 52 调整饮食 消除自由基的危害
- 54 老人“多疑”也是病
- 55 针刺可有效防治癫痫

家庭药箱

- 56 警惕保健品引起低血糖
- 57 夏服西洋参最相宜
- 58 夏季 家中常备哪些药

健康互动

精品书屋

- 60 结膜疾病
- 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

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 张镛 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

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 Jiqu
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 投稿信箱 jiatingyixue@126.com

Domestic Distributor 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。

○本刊所刊登图文,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