

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 9(下) 总第500期



本刊  
策划

# 关注儿少 高血压

封面人物

## 甲状腺结节惹出大烦恼

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

封面人物档案

余飞 医学博士、副主任医师、硕士生导师，曾在内布拉斯加大学医学中心、悉尼科技大学学习。兼任上海核医学分会健康促进组副组长，作为第一负责人主持2013年国家自然科学基金（核素治疗肿瘤领域），多次荣获科技进步奖，擅长甲状腺疾病的药物、同位素的联合综合诊治及个性化治疗。

# NO.9

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 每月给钥匙消毒等

## 本刊策划

6 关注儿童青少年高血压

7 值得关注的儿童青少年高血压

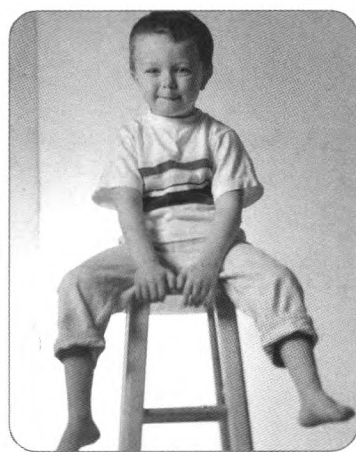
9 注意“非常的”高血压

12 儿童继发性高血压

14 儿童也要防隐性高血压

16 追踪血压不正常的蛛丝马迹

18 防治儿童青少年高血压 家长该做些什么



## 科普专栏

郑州大学第一附属医院

20 儿童反复扁桃体发炎需要摘除吗

22 突发性耳聋能恢复吗

24 鼻窦炎的防治



## 家人健康

### 健康母婴

26 孕期焦虑 胎儿生长不给力

27 宝宝不想上幼儿园怎么办

### 健康少年

28 活在自己世界里的“螃蟹宝宝”

29 儿童遭受异物侵害的现场急救

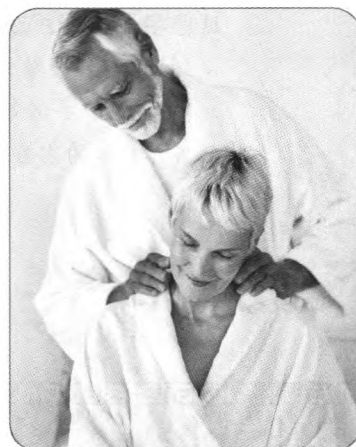
30 秋季谨防小儿病毒性脑炎

### 健康女人

30 白领丽人谨防“屁股痛”

32 白带异常 妇科疾病的预警信号

34 妆前妆后皮肤的保护



# 9

Sep. 2014

总第 500 期



封面人物:余飞

# FAMILY MEDICINE

## 家庭医学<sup>®</sup> (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

- 35 五种咳嗽的对症饮食疗法
- 36 绿叶蔬菜真能帮你强健骨骼吗
- 38 应季蔬果怎样吃出健康

#### 健康养生

- 40 养生补这补那 不如有个好习惯
- 43 健康人生需要常“充电”
- 44 这些网传养生法则是是否正确呢

#### 健康心理

- 45 幼儿说谎 寻因纠错少惩罚
- 46 不可自拔的“社交网络成瘾症”

### 家庭门诊

#### 专家论坛

- 48 甲状腺结节惹出大烦恼
- 50 你在骨质疏松症的误区里么
- 52 动脉硬化的先兆征状

#### 疾病防治

- 53 车祸之后莫大意
- 54 又到新生军训时,量力而行保健康
- 56 咽痛 原来是甲状腺“很受伤”

#### 家庭药箱

- 57 秋来银杏香
- 58 葡萄、葡萄酒和白藜芦醇
- 59 小儿癫痫用药六准则

### 健康互动

#### 性病与艾滋病

- 60 红丝带——艾滋病防治的国际性标志

#### 精品书屋

- 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 张钊 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  
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<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

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