

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

首届全国优秀科技期刊
国家卫生和计划生育委员会主管
中华预防医学会主办



呵护女性的 秘密花园——卵巢

科普专栏

秋冬膏方养生正当时

家人健康

孕晚期胎儿为何突然死亡

品质生活

什么样的食品叫好食品

家庭门诊

防范病情恶化的关键“一步”

封面人物

白文佩 教授，妇产科学博士研究生导师，全科医学硕士研究生导师，国家卫计委四级腔镜培训师。北京大学第一医院主任医师，专长于妇科，开设国内首项临床医学慕课（MOOC）《更年期综合管理》，首创“更年期综合管理一日门诊”和“四维输卵管超声造影和微创治疗一日病房”。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥5.00

邮发代号：80-151



1
下
2015

1985年创刊
总第508期

01

Jan. 2015
总第508期

CONTENTS



封面人物:白文佩

国家卫生部优秀期刊

全国优秀科技期刊最高奖项

中华预防医学会优秀科普奖

首届中国出版政府奖网络出版物奖

全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊

中国扶贫基金会合作媒体

中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录

中国学术期刊综合评价数据库收录期刊

中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊

中国知识资源总库收录期刊

中国学术期刊网络出版总库收录期刊

入选联合国教科文组织数据库收录期刊

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

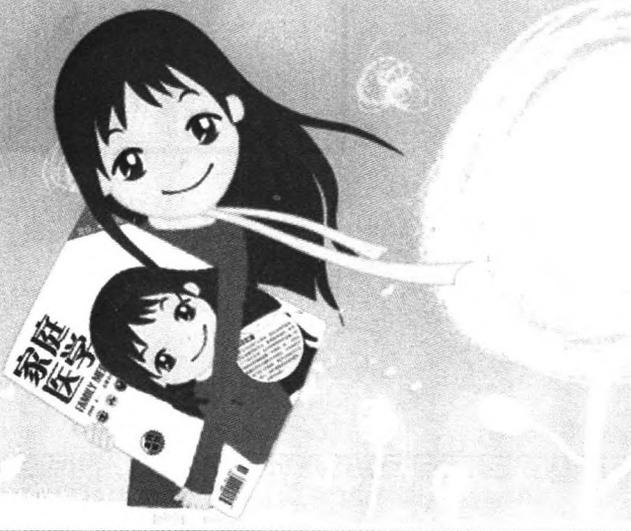
3.请联系杂志社直接订阅

订阅 0371-65968289

电话 0371-65954441

注:

请在汇款单的附言处标明联系电话。



医界快讯

- 4 晨起搓面 不长老年斑
- 4 七招减掉小肚子
- 4 蜂蜜选用不当 或致孕妇便秘
- 5 两个时刻,别刮胡子
- 5 冬日多步行,有效保体温
- 5 被子晾晒有技巧

本刊策划

- 6 呵护女性的私密花园——卵巢
- 7 卵巢知识知多少
- 9 形形色色的卵巢肿瘤
- 12 卵巢疾病与不孕
- 14 卵巢早衰 有迹可寻
- 16 健康卵巢怕什么
- 18 正确认识卵巢保养产品榜
- 20 呵护卵巢 一生一世

科普专栏

上海市第十人民医院

- 22 秋冬膏方养生正当时
- 24 体质与膏方调理
- 26 膏方的应用

家人健康

健康母婴

- 28 孕产妇婴幼儿巧选食用油
- 29 孕晚期胎儿为何突然死亡

健康女人

- 32 青睐女性的冬季季节病
- 33 年轻女性要防“公主病”缠身
- 34 青春期少女当心缺铁性贫血

健康少年

- 36 家长强势,易致子女心理脆弱
- 37 培养孩子热爱劳动绝不是小问题
- 38 谨防孩子“开学病”

品质生活

健康饮食

- 39 温补食品——女性的最爱
- 40 什么样的食品叫好食品

健康养生

- 42 虐鼻五式:小动作大伤害
- 45 冬季保健养生莫入误区

健康心理

- 46 很优秀的她为何得不到同学认同
- 48 老人为何喜欢“瞒”事情

家庭门诊

专家论坛

- 49 甲状腺结节的诊断治疗
- 50 冬春两季关节疼痛 提防股骨头坏死

疾病防治

- 52 幽门螺旋杆菌感染的防治
- 54 防范病情恶化的关键“一步”

家庭药箱

- 56 “天旋地转”合理使用眩晕宁
- 58 感冒用药误区多

健康互动

康复园地

- 60 肠造口患者的居家护理
性病与艾滋病

- 62 艾滋病的关怀与治疗

经典常读

- 64 黄帝内经

FAMILY MEDICINE

家庭医学[®] (下)

本刊高级医学顾问:

钟南山 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 张乃坤 胡大一 花亚伟

Authorities in Charge 主管 国家卫生和计划生育委员会
National Health and Family Planning Commission
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 梁迎修 孙兴克 Liang Yingxiu Sun Xingke
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 编辑部主任 杨涛 Yang Tao
Editor 编辑 李玉华 陈雅琼 Li Yuhua Chen Yaqiong
李静雯 Li Jingwen
Collator 责任校对 李静雯 Li Jingwen
Art Editor 美术设计 常天旭 Chang Tianxu
Issue Advertising Director 广告发行 魏娜 Wei Na
Customer-service Department 读者服务部 杨丽 Yang Li
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 65954441 65968681
Advertising Hotline 广告发行部热线 0371-65954441
Fax 传真 0371-65968289
E-mail 投稿邮箱 jtyxbj@126.com
Http 网址 www.jtyxzz.com
Subscription 订阅 全国各地邮政局
Domestic Distributer 国内发行 河南省邮政报刊发行局
Oversea Distribution 国外发行 中国国际图书贸易总公司
International Continuous Publishing Code 国际连续出版物号 ISSN1001-0203
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 M1006
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3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就医问药的依据,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