

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



冬令进补 话膏方

家人健康

宝宝拍嗝的正确姿势

品质生活

美味炒饭 也能吃出健康

家庭门诊

腊肉也要闹“革命”

年度总目录

2015年家庭医学（下）总目录（1~11期）

封面人物

金涛，浙江中医药大学附属第一医院主任中医师，硕士生导师，浙江中医药大学兼职教授。资深膏方专家，主持并参与多项省部级课题研究，创造多种中医药新技术，发表学术论文数十篇。擅长治疗失眠、抑郁症、代谢综合征、心血管疾病、哮喘等内科疑难杂症及中医养生调摄。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥5.00

邮发代号：80-151



12
下
2015

1985年创刊
总第530期

12

Dec. 2015
总第530期



封面人物:金涛

CONTENTS

国家卫计委优秀期刊	中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录
全国优秀科技期刊最高奖项	中国学术期刊综合评价数据库收录期刊
中华预防医学会优秀科普奖	中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊
首届中国出版政府奖网络出版物奖	中国知识资源总库收录期刊
全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊	中国学术期刊网络出版总库收录期刊
中国扶贫基金会合作媒体	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 生姜是个“止痛高手”
- 4 鲜肉冷藏别超过两天
- 4 圆茄子适合炒 长茄子适合蒸、拌
- 5 功能饮料真能抗疲劳吗
- 5 神经系统发出的“抱怨”

本刊策划

- 6 冬令进补话膏方
- 7 膏方知多少
- 10 辨清体质 找准您的专属膏方
- 13 平常心态看膏方 百病皆治不靠谱
- 14 膏方养生不是一味进补
- 16 膏方补过头 上火怎么办
- 18 孩子是否适合吃滋补膏方
- 20 规规矩矩吃膏方

家人健康

健康母婴

- 22 宝宝拍嗝的正确姿势
- 23 警惕婴儿晚发性维生素 K 缺乏症
- 24 新生儿常见皮肤疾患

健康女人

- 25 反复流产或是“甲减”惹的祸
- 27 女性四大健康处方

健康儿少

- 30 关注小儿血管瘤
- 31 小儿发热咽痛 要警惕传染性单核细胞增多症
- 32 儿童癫痫 家庭护理不容忽视

品质生活

健康饮食

- 33 难吃的食物更养人
- 34 蔬菜中的“美人腿”——茭白
- 36 美味炒饭,也能吃出健康

健康养生

- 37 冬季穿戴误区种种
- 38 减肥的三大新举措
- 39 击破五大健康谣言

健康心理

- 40 邻里关系好 身心更健康
- 42 孩子脾气大 找准原因再想法

家庭门诊

专家论谈

- 44 老年人体检指标临床意义有新解
- 46 腊肉也要闹“革命”
- 47 胆囊息肉要及时治疗防癌变

疾病防治

- 48 警惕癌症的早期信号
- 51 药膳调理治冠心病心绞痛有良效

家庭药箱

- 52 混用药物需谨慎
- 53 铁皮石斛:“中华仙草”真有那么神奇吗

健康互动

康复园地

- 56 老年人人工髋关节置换术后须提防下肢深静脉血栓形成

性病与艾滋病

- 58 消除就医歧视 呼唤爱心也呼唤制度完善

- 60 年度总目录

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 张乃峥 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 Distributor 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。

○部分转载作品及刊载的部分文字和图片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、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。