

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



“别让孩子输在起跑线上”正解

科普专栏

冬季鼻子老出血怎么办

家人健康

女性健康的“头号杀手”——乳腺癌

品质生活

陈老太怪病为哪般

家庭门诊

高血压的八个常见问答

封面人物

刘华清 主任医师，教授，任职于北京大学教学医院，中科院心理研究所心理教学医院，世界卫生组织心理危机研究预防与培训合作中心。近几年，主编、参编十多本心理学相关的科普和专业书籍。擅长抑郁症、强迫症的诊断及治疗，儿童青少年心理治疗。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥5.00

邮发代号：80-151



2
下
2015

1985年创刊
总第510期

02

Feb. 2015
总第510期

CONTENTS



封面人物:刘华清

国家卫生部优秀期刊	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

订阅电话 0371-65968289
0371-65954441

注:

请在汇款单的附言处标明联系电话。



医界快讯

- 4 头发灰能止鼻血吗
- 4 立春暖燥,多吃滋阴润燥食物
- 5 孕早晚期乘公交不宜坐着
- 5 千家药方
- 5 炒菜时的四大致癌隐患

本刊策划

- 6 “别让孩子输在起跑线上”正解
- 7 幼儿提前教育有必要吗
- 9 健康的体质和良好的性格是成才之本
- 12 不要让慢性病误了孩子一生
- 14 培养孩子的动手能力
- 16 教孩子学会发散性思维
- 18 有毅力的孩子才是好孩子
- 20 教孩子做一个善良的人
- 22 别让“丛林法则”玷污了孩子的心灵

科普专栏

解放军第二炮兵总医院

- 24 冬季鼻子老出血怎么办
- 26 肚子不舒服当心八种病
- 28 减肥走出五大误区 牢记八种方法

家人健康

健康母婴

- 30 教你应对女性孕期的变化
- 32 宝宝生病 喝水有讲究

健康女人

- 33 隐瞒性交痛 后果很严重
- 34 女性健康的“头号杀手”——乳腺癌

健康少年

- 38 如何对待胆小的孩子
- 39 冬季学龄儿童防病四要点

品质生活

健康饮食

- 40 土豆做主食:健康美味又环保的选择
- 42 老年人饮食四注意

健康养生

- 44 五个部位有皱纹 健康问题留点神
- 45 腰部负担重 强健要得法
- 46 留心病从“衣”起

健康心理

- 47 名人赢了抑郁症
- 48 陈老太怪病为哪般

家庭门诊

专家论坛

- 50 对糖尿病饮食疗法的新认识
- 52 高血压的八个常见问答

疾病防治

- 54 老人冬季提防冠心病急性反扑
- 56 冬春时节警惕成人水痘

家庭药箱

- 58 冬春食姜御风寒
- 59 中成药止咳要对证

健康互动

康复园地

- 60 癌症病人的家庭心理护理
- 性病与艾滋病

- 62 艾滋病防治知识浅谈

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 陈雅琼 Chen Yaqiong
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。

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