

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



游走于 药物和食物之间

科普专栏

爱护肝脏，远离酒精

家人健康

读懂婴儿的特殊“语言”

品质生活

运动是心脏康复之良方

家庭门诊

血友病：从“皇家病”到“玻璃人”

封面人物

梁爱斌，上海市同济医院血液科主任，主任医师，教授，博士生导师。
擅长白血病、淋巴瘤、骨髓瘤、骨髓增生异常综合症及各类贫血、血小板减少、白细胞减少、骨髓增殖性疾病等诊断及治疗。尤其在急性淋巴细胞白血病的诊治方面具有丰富的临床经验。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥5.00

邮发代号：80-151



4
下
2015

1985年创刊
总第514期

04

Apr. 2015
总第514期

CONTENTS



封面人物:梁爱斌

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 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 春季应防皮肤过敏
- 4 多吃四种菜
- 5 使用安全套,别人这些误区

本刊策划

- 6 游走于药物和食物之间
- 7 药、食的寒热温凉及食疗
- 11 药物幼苗可入饌
- 12 厨房里的良药
- 14 评点最易迷惑人的“神药”
- 16 是非曲直说“凉茶”
- 17 警惕超范围的功能食品
- 18 水果味虽美 食之有宜忌
- 20 正确对待具有特殊效应的食品

科普专栏

首都医科大学附属佑安医院

- 22 爱护肝脏,远离酒精
- 24 你了解脂肪性肝病吗
- 26 逆转肝纤维化和早期肝硬化

家人健康

健康母婴

- 28 读懂婴儿的特殊“语言”
- 29 智力发育迟 早教来帮忙
- 30 警惕缺锌损害婴儿智力

健康女人

- 31 春季皮炎青睐年轻女性
- 32 乳房有恙莫惊慌 是否病态要弄清

健康少年

- 34 三岁前分床睡对宝宝好处多
36 学龄前的孩子 陪伴方式很重要

品质生活

健康饮食

- 39 面对动物内脏:心理恐惧和营养真相
42 常饮绿茶可减轻高空辐射可能致癌的危害

健康养生

- 44 解读腰肌劳损
47 运动是心脏康复之良方

健康心理

- 49 女性抑郁症表现因年龄而异
50 心理医生支招应对考试焦虑症

家庭门诊

专家论坛

- 52 血友病:从“皇家病”到“玻璃人”
53 指甲“月牙”反映你的健康

疾病防治

- 54 从李娜退役谈膝关节疾病
56 良好睡眠 你我共同关注

家庭药箱

- 57 阅读药物使用说明书的技巧
58 糖尿病患者如何选用口服降糖药

健康互动

康复园地

- 60 针灸让中风病患者生活更有质量
性病与艾滋病
62 预防艾滋病母婴传播孕产期预防与保健

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