

# 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



本刊  
策划

### 骨质疏松 悄悄偷走身体的青春

#### 科普专栏

夏季静脉曲张保养误区

#### 家人健康

婴儿补钙问题浅谈

#### 品质生活

在外就餐会伤身 减少危害有方法

#### 家庭门诊

长期注射胰岛素 胰岛功能会退化吗

#### 封面人物

王建军，主任医师，硕士研究生导师，北京东直门医院骨科中心副主任，首都劳动奖章获得者。中华中医药学会整脊分会常务委员，北京市突发公共事件中医药应急专家委员会骨科专业组专家，北京市骨伤科人才教育学会副主任委员。擅长中西医结合诊治颈肩腰腿痛、骨关节病、骨折等骨伤科疑难杂症。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥5.00

邮发代号: 80-151



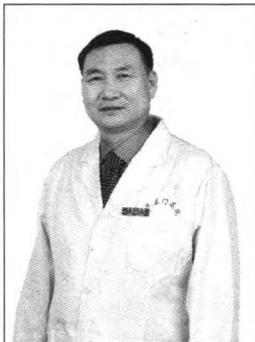
5  
2015

1985年创刊  
总第516期

# 05

May. 2015  
总第516期

## CONTENTS



封面人物：王建军

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 水果——天然嫩肉粉
- 4 孕妇是否要大补
- 5 按摩前后一小时别洗澡
- 5 睡前助眠七件事
- 5 甜点要在饭前吃
- 5 肉吃太多也容易补钙

### 本刊策划

- 6 骨质疏松——悄悄偷走身体的青春
- 7 骨质疏松：身体的沉默杀手
- 10 骨质疏松与血钙高低有关吗
- 11 健康新女性应保有“骨气”
- 14 强筋健骨要合理补肾
- 15 学会为你的骨骼“投资理财”
- 17 药物和自然疗法并协“紧致”骨骼
- 20 运动是强健骨骼的根本措施

### 科普专栏

#### 第二军医大学附属长海医院

- 22 凶险万分的主动脉夹层
- 24 中风应警惕颈动脉狭窄
- 26 夏季静脉曲张保养误区

### 家人健康

#### 健康母婴

- 28 婴儿补钙问题浅谈
- 30 春季慎防小儿口角炎

#### 健康女人

- 31 “切”与“不切”：对预防性切除卵巢的艰难选择
- 32 非哺乳期乳房溢乳是怎么回事

## 健康少年

- 33 帮孩子摆脱“逆反心理”  
35 让孩子爱上阅读

## 品质生活

### 健康饮食

- 37 在外就餐会伤身 减少危害有方法  
39 黑色食物补肾益精

### 健康养生

- 41 口臭惹人烦 中医善调理  
43 欲做晨型人 睡眠要得当

### 健康心理

- 44 丢掉坏情绪 走向阳光  
46 谨防心理感冒

## 家庭门诊

### 专家论坛

- 48 内分泌性高血压：不可忽视的高血压病因  
49 治疗颈椎病，选对方法很重要  
50 长期注射胰岛素，胰岛功能会退化吗

### 疾病防治

- 51 慢性化脓性中耳炎影响听力危及生命  
52 过量食糖：脂肪肝与高血压的又一凶手  
54 防暑，你真的准备好了吗

### 家庭药箱

- 56 胃药的最佳服用时间  
58 揭开中药的“毒”面纱

## 健康互动

### 康复园地

- 60 家长如何应对发热与预防热性惊厥  
性病与艾滋病  
62 预防艾滋病母婴传播婴儿预防与保健  
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 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：

降低血液黏度、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