

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



健康生活

是防治老年病的最佳方案

科普专栏

远离骨质疏松症 不做“玻璃人”

家人健康

高龄产妇生二胎 如何渡过难关

品质生活

对抗雾霾的饮食忠告

家庭门诊

虚证的膏方治疗

封面人物

徐 蕾，南京市名中医，南京市中医院风湿病科主任，主任中医师，南京中医药大学教授。中华中医药学会风湿病专业委员会委员，江苏省中医药学会风湿病专业委员会副主任委员，南京中医药学会中医杂病专业委员会副主任委员。从事中医内科及风湿免疫专业临床、教学工作28年，擅长中医及中西医结合诊治风湿免疫疾病。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：80-151



1
下
2016

1985年创刊
总第532期

01

Jan. 2016
总第532期



封面人物:徐蕾

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 同济医生开展糖尿病减肥微创手术
- 4 睡前六个动作益心肺
- 5 喝酸奶撒点芝麻
- 5 武汉协和医院儿科病房爱心学校 13 周年庆
- 5 经期不宜服八种药物

本刊策划

- 6 健康生活是防治老年病的最佳方案
- 7 科学认识老年病
- 10 什么是血管硬化
- 12 脑萎缩 ≠ 老年痴呆
- 14 退行性膝关节病治 or 不治
- 16 脊柱退变患者的保养与锻炼
- 18 老年人可以更换器官吗
- 20 健康的生活习惯延缓衰老

科普专栏

南京市中西医结合医院

- 22 元旦数九天 衣食住行巧养生
- 24 懂“肠寿”的人更长寿
- 26 远离骨质疏松症 不做“玻璃人”

家人健康

健康母婴

- 28 高龄产妇生二胎 如何渡过难关
- 29 孕期补钙可防婴幼儿低钙血症
- 30 新生儿期“怪病”莫惊慌

健康女人

- 31 都市白领警惕骨质疏松
- 32 女性朋友更易患上惊恐障碍病

健康儿少

- 34 孩子反复咳嗽须警惕上气道咳嗽综合征

- 35 儿童防晕车有窍门
36 儿童适量喝茶有助健康

品质生活

健康饮食

- 39 对抗雾霾的饮食忠告
41 冬食大白菜 营养又防癌

健康养生

- 42 如何防护家用电器的电磁辐射
43 天冷男人要注重养护前列腺
44 给你的心脏减轻负担

健康心理

- 45 女人需要女朋友
46 中小學生心理健康不容忽视

家庭门诊

专家论坛

- 48 虚证的膏方治疗

疾病防治

- 50 肝病者补钙有讲究
52 慢阻肺患者如何家庭氧疗
54 发现泌尿生殖癌症的早期征兆

家庭药箱

- 56 药害之害大 防范有办法
57 癌症患者如何减少抗肿瘤药物的副作用
58 铁皮石斛:辨真假 用对证

健康互动

康复园地

- 60 人体“中轴线”歪不得——脊柱侧弯的康复疗法
性病与艾滋病

- 62 男男性行为人群艾滋病综合防治试点
工作方案

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 家庭医学杂志
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 家庭医学杂志
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) 6.50 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。