

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 健康保暖过寒冬

科普专栏

出现黄疸 当心胆管癌敲门

家人健康

哺乳期女性的用药和饮食禁忌

品质生活

不吃主食真会更健康吗

家庭门诊

当心五花八门的心脏事件

封面人物

周丁华 主任医师，博士研究生导师，火箭军总医院副院长，全军肝胆胃肠病研究中心主任，中央军委保健委员会会诊专家。享受国务院政府特殊人才津贴及军队优秀技术人才一类津贴。擅长肝胆胰脾复杂疑难病的诊治，尤其在终末期肝病、肝脏移植、复杂疑难胆道及胃肠疾病、巨大肝脏良/恶性肿瘤和胰腺外科等高难手术方面具有较高的造诣。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：80-151



12
下
2016

1985年创刊
总第554期

12

Dec. 2016
总第554期



封面人物:周丁华

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 换着花样吃辣椒
- 4 变着花样来洗澡
- 5 冬季预防慢阻肺,记得清理空调
- 5 花草装枕头,熏跑颈椎病、头疼和失眠

本刊策划

- 6 健康保暖过寒冬
- 7 适宜运动“相约在冬季”
- 10 冬天特别怕冷 警惕三种体质两种“病”
- 13 天寒要防三种病
- 16 打开身体自带的8个“暖气”开关
- 17 冬季六个部位“冻”不得
- 18 天人相应 健康过冬

科普专栏

火箭军总医院

- 20 远离大肠癌
- 22 接种流感疫苗须因人而异
- 24 出现黄疸:当心胆管癌“敲门”

家人健康

健康母婴

- 27 哺乳期女性的用药和饮食禁忌
- 28 孕期抽筋 毋需紧张

健康女人

- 30 解读子宫内膜增厚伴回声不均
- 32 别被“宫颈糜烂”吓到了

健康儿少

- 33 宝宝吃手,切莫盲目阻止
- 34 儿童糖尿病不可小觑

品质生活

健康饮食

- 36 喝粥益养胃 善饮才有效
37 不吃主食真会更健康吗
39 莼鲈之思话莼菜

健康养生

- 40 冬季养生话汗蒸
42 补血养血有学问

健康心理

- 44 女人总是依赖男人难有真幸福
46 老人别以爱的名义太介入小夫妻的生活

家庭门诊

专家论坛

- 48 急性心力衰竭中医特色诊疗初探
疾病防治

- 50 当心五花八门的心脏事件
51 糖尿病患者怎样进行锻炼
52 冬夜,糖友要警惕低血糖偷袭

家庭药箱

- 53 老年糖尿病药物治疗中需注意的问题
54 儿童消化性溃疡的药物选择

健康互动

康复园地

- 55 慢性荨麻疹的病因病机探讨及食疗
性病与艾滋病
58 北京协和医院发现艾滋病“免疫学
无应答”发生机制
58 我国艾滋病防控工作基本背景
59 我国将基本杜绝艾滋病经血传播
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 Li Yuhua 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)	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。