

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

高血压用药不简单

科普专栏

肾脏健康 从娃娃抓起

家人健康

新妈咪产后瘦身方法需得当

品质生活

家居植物你选对了吗

家庭门诊

豆制品：到底是致癌还是防癌

封面人物

李志辉，主任医师，教授，湖南省儿童医院肾内科主任。现任中华儿科学会肾脏专业学组委员，中国儿科学会肾脏专家委员会委员，湖南省儿科医学研究所肾脏病研究室主任，南华大学儿科学院内科教研室主任，湖南省临床重点学科——儿科学专业学科带头人，湖南省高层次卫生人才“225”工程学科带头人培养对象。专长于各种儿童难治性肾脏疾病的临床研究及儿童急性肾损伤的分子调控机制研究。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：80-151



3
2016

1985年创刊
总第536期

03

Mar. 2016
总第536期

CONTENTS



封面人物:李志辉

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 坏习惯偷走体内营养
- 4 阿莫西林颗粒剂别用开水冲服
- 5 常吃石榴防乳腺癌
- 5 害怕声音或患恐声症

本刊策划

- 6 高血压用药不简单
- 7 因人而异选择降压药
- 10 伴有肾病的高血压如何用药
- 12 合并心血管疾病的高血压患者如何用药
- 14 非杓型高血压用药指南
- 16 晨峰高血压用药指南
- 17 H型高血压病患者如何用药
- 18 单纯收缩压或舒张压高的患者如何用药
- 20 如何防止发生低血压

科普专栏

湖南省儿童医院

- 22 解密新生儿的体重变化
- 24 肾脏健康 从娃娃抓起
- 26 聊聊宝宝的小脚丫

家人健康

健康母婴

- 28 新妈咪产后瘦身方法需得当
- 30 高龄二胎风险与孕前评估

健康女人

- 33 发现乳腺钙化要紧吗
- 34 女性莫“谈癌色变”

健康儿少

- 36 小儿抽动秽语综合征要及早治疗
37 小儿感染与贫血

品质生活

健康饮食

- 38 健康饮食要有所限制——解读美国膳食指南
41 饮食也要讲究配伍

健康养生

- 42 家居植物你选对了吗
44 送给母亲的三份健康礼物

健康心理

- 47 男友只恋爱不结婚怎么办
48 保持良好心态 远离抑郁症

家庭门诊

专家论坛

- 50 如何使肠道永葆年轻活力
52 豆制品：到底是致癌还是防癌

疾病防治

- 53 改善睡眠 不必用药
54 男性不育 问题出在哪
56 警惕胰腺癌的早期信号

家庭药箱

- 57 心绞痛缓解期为什么要坚持长期用药
58 三七活血 更能补血
59 不同部位念珠菌感染的药物选择

健康互动

康复园地

- 60 肢体烧伤后的功能康复
性病与艾滋病
62 国际禁毒日——常见毒品种类及危害
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 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、交易或就医问药的依据,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。