

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



春吃野菜最养生

科普专栏

直肠癌的早期诊治

家人健康

宝宝夜奶 当断则断

品质生活

有机食品是骗人的吗

家庭门诊

关节疼痛是骨刺扎的吗

封面人物

樊志敏，南京市中医院肛肠科主任中医师，南京市名中医，教授。从事肛肠专业20年，擅长痔疮、复杂性肛瘘、便秘、大肠炎性病变及大肠肿瘤的诊断及治疗。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号: 80-151



4
下
2016

1985年创刊
总第538期

04

Apr. 2016
总第538期

CONTENTS



封面人物:樊志敬

国家卫计委优秀期刊

全国优秀科技期刊最高奖项

中华预防医学会优秀科普奖

首届中国出版政府奖网络出版物奖

全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊

中国扶贫基金会合作媒体

中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录

中国学术期刊综合评价数据库收录期刊

中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊

中国知识资源总库收录期刊

中国学术期刊网络出版总库收录期刊

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 广东凉茶:北方人能喝吗

4 吃冰镇西瓜的四大坏处

5 电热毯辐射可致癌

5 想保护眼睛多吃点葡萄

5 夏日5种物品慎放车内

本刊策划

6 春吃野菜最养生

7 野菜都是绿色食品吗

9 吃野菜能治病吗

12 野菜有偏性 选食要谨慎

14 春天吃野菜 警惕日光性皮炎

16 春做“花吃”巧养生

18 芽菜:春季养阳好营养

20 春食野菜勿“太任性”

科普专栏

南京市中医院

22 直肠癌的早期诊治

24 中风病人的诊断与疾病预防

26 中医治疗青春期功能性出血

家人健康

健康母婴

28 高龄产二胎 如何保证有母乳喂养孩子

30 宝宝夜奶 当断则断

健康儿少

33 儿童白血病须早防

34 春天让孩子长得更快更高

健康女人

36 您的卵巢是否青春依旧

38 服用避孕药会引起子宫肌瘤吗

品质生活

健康饮食

40 有机食品物有所值吗

42 癌类不同 饮食防癌各异

健康养生

43 饮茶有学问 你喝对了吗

44 简单小动作 预测健康和寿命

46 健步走也要讲方法

健康心理

47 染上“孔雀心理”让人很不快乐

48 请不要为“青春痘”心烦意乱

家庭门诊

专家论坛

50 关节疼痛是骨刺扎的吗

52 降胆固醇:他汀过时了吗

疾病防治

55 揭秘白细胞减少症

56 寨卡病毒的传播媒介——蚊子

家庭药箱

57 过敏性鼻炎的药物选择

58 栀子豉汤升降兼顾用于解酒醒酒

健康互动

康复园地

60 儿童烫伤的家庭护理和预防

性病与艾滋病

62 中国公民健康素养

——基本知识及技能(2015年版)

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) 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。