

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



炎夏祛湿进行时

科普专栏

滑膜肉瘤的中西医认识

家人健康

肾病孩子的养护常识

品质生活

绿叶菜有助扩张血管 何必吃剩菜

家庭门诊

六招防治急性腹泻

封面人物

储真真，北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科及国际医疗部主任医师，硕士生导师。中华中医药学会肿瘤专业委员会委员，中华中医药学会李时珍分会委员。参与并主持多项国家自然科学基金、省部级课题，获多项科研成果与奖励。擅长中西医结合治疗各种贫血、血小板减少等血液病；胃癌、大肠癌、乳腺癌、宫颈癌、淋巴瘤等多种恶性肿瘤。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号: 80-151



6
2016

1985年创刊
总第542期

06

June 2016
总第542期

CONTENTS



封面人物: 储真真

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 花椒水治轻度肛裂
- 4 假劣阿胶危害大
- 5 如何防止氰化物中毒
- 5 夏日炎炎 你的太阳镜选对了吗

本刊策划

- 6 炎夏祛湿进行时
- 7 湿邪伤人不自知
- 10 夏天防暑更要防湿
- 12 健康生活避外湿
- 14 合理饮食避内湿
- 16 夏天也要防风湿寒湿
- 18 应季药膳祛湿邪
- 20 保健养生祛湿单验方

科普专栏

北京中医药大学东直门医院

- 22 滑膜肉瘤的中西医认识
- 24 从零说起——谈脉管炎的特点及预防
- 27 新“养肺排痰”护理法 人工清痰抗雾霾

家人健康

健康母婴

- 28 剖腹产新妈妈及乳婴分离者如何坚持母乳喂养
- 30 孕期性生活选择对母胎安全的

健康女人

- 31 青年女性食后饱胀要警惕胃轻瘫
- 32 靓女们要防时尚生活伤乳房
- 33 别以为妇科病和青春期女孩无关

健康儿少

- 34 肾病孩子的养护常识
37 儿童肺炎支原体肺炎的特点及治疗

品质生活

健康饮食

- 38 绿叶菜有助扩张血管:何必吃剩菜
40 品尝水果十注意
42 鸡蛋黄应不应该舍弃

健康养生

- 42 有助睡眠的生活妙方
43 花茶喝太“花” 美女白领胃病发
44 立夏养生——休养生息“重养心”

健康心理

- 46 她为何总责怪婆婆带不好“娃儿”
47 她为何总忍不住偷看女儿日记

家庭门诊

专家论坛

- 48 带瘤生存 + 居家宁养 ≠ 等死
50 六招防治急性腹泻
53 警惕腿脚无力肿痛等小症状

疾病防治

- 54 炎夏慎防冠心病发作
55 正确使用电子血压计
56 警惕老年肺部念珠菌感染

家庭药箱

- 57 人参亦害人 用之忌盲目
58 当心这些药物增加跌倒风险
59 常用解热镇痛药的分类及科学合理应用

健康互动

康复园地

- 60 精神发育迟滞儿童及家长的个性化护理对策
性病与艾滋病

- 62 阻断向孩子蔓延的艾滋病

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
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。