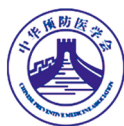


家庭医学®

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 吃的科学指南

科普专栏

宝宝厌食 病根多在家长

家人健康

孕期腿肿未在意 产后方知已患癌

品质生活

要控血糖 怎么吃水果才对

家庭门诊

腹泻病因多 用药慎选择

封面人物

陈新民 全军儿科疾病诊治中心主任、教授，南京军区福州总医院主任医师、博士（博士后）研究生导师。享受国务院政府特殊津贴，技术二级，文职一级。荣获“军队儿科医师终身成就奖”和“中国儿科医师终身成就奖”。担任多家杂志编委，编写或参编专著10部，发表各类论文100多篇，荣获军队科技进步奖和省部级科技奖45项。擅长小儿心血管疾病的诊治。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：80-151



9
2016

1985年创刊
总第548期

09

Sep. 2016
总第548期

CONTENTS



封面人物:陈新民

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 气血两虚 吃姜母鸭
- 4 炒菜时的四大致癌隐患
- 5 老人锻炼莫入4个误区
- 5 身体尺寸里的健康密码

本刊策划

- 6 吃的科学指南
- 7 食物多样 谷类为主
- 10 吃动平衡健康体重
- 12 浅谈多吃蔬果、奶类和大豆
- 14 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 16 少盐少油 控糖限酒
- 18 杜绝浪费 兴新食尚

科普专栏

南京军区福州总医院

- 20 解读肾病治疗误区 让儿童远离“肾病”
- 22 小儿心病成幼儿“杀手”
- 24 宝宝厌食 病根多在家长

家人健康

健康母婴

- 26 孕期疲劳 准妈妈应对有策
- 28 孕期腿肿未在意 产后方知已患癌
- 28 妊娠急性脂肪肝尽快终止妊娠方能安全
- 29 宝宝惊厥的认识与处理

健康女人

- 30 女性防治内分泌失调 从青春期开始
- 32 乳腺检查:彩超钼靶孰优孰劣

健康儿少

- 34 家有“蝴蝶宝贝”防护治疗须知

- 35 宝宝做雾化吸入有副作用吗
36 儿童腹痛血便要高度警惕急性坏死性肠炎

品质生活

健康饮食

- 37 如何做出一盘鲜嫩可口又有营养价值的芽苗菜
38 要控血糖怎么吃水果才对
40 食疗调治化疗后白细胞减少

健康养生

- 40 走出传统养生的认识误区
41 钱伟长养生秘笈
42 多事之秋养生六要

健康心理

- 44 应届毕业生陷入找不到工作的恐慌
45 孩子成“问题少年”全职妈妈负全责吗

家庭门诊

专家论坛

- 48 引发脂肪肝的“八大杀手”
50 糖尿病足病的防护
52 酷暑剧烈运动 谨防横纹肌溶解

疾病防治

- 53 龙虾配啤酒 引起痛风发
54 我国发现首例输入性裂谷热病例
55 处暑防秋乏秋燥之要略

家庭药箱

- 56 心血管疾病患者用药方法有讲究
58 腹泻病因多 用药慎选择
59 如何用败毒散败毒

健康互动

康复园地

- 60 孤独症谱系障碍儿童家长必修课
性病与艾滋病

- 62 点亮艾滋病诊治希望之光

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。