

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

冬补三九有法度

科普专栏

偏头痛的中医药预防和治疗

家人健康

孕妇当防妊娠期糖尿病

品质生活

不吃主食减肥不靠谱

家庭门诊

形形色色的心律失常

封面人物

周胜华 教授，医学博士，博士生导师，湘雅名医，现任中南大学湘雅二医院院长/心血管病医院（中心）主任。兼任国家心血管病专家委员会委员，中华医学会心电生理与起搏分会常务委员，中华医学会心血管病分会委员，中华医学会湖南分会理事，湖南省心血管病介入中心主任，湖南省临床介入治疗质量控制中心主任，《中华医学杂志》英文版、《中华心律失常学杂志》等杂志编委，享受国务院政府特殊津贴。

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：80-151



1
下
2017

1985年创刊
总第556期

01

Jan. 2017
总第556期

CONTENTS



封面人物:周胜华

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 冬季进补 一鸽胜九鸡
- 4 粗细搭配 改善大米消费理念
- 5 办公室常备三类零食
- 5 糖友专属的喝粥窍门

本刊策划

- 6 冬补三九有法度
- 7 浅解冬令进补
- 10 盘点冬季食补宜忌
- 12 冬补仅仅是补肾吗
- 14 进补药物如何选
- 16 膏方进补莫跟风
- 18 动补生阳宜适度
- 20 家有暖气宜温润

科普专栏

江苏省中医院

- 22 偏头痛的中医药预防和治疗
- 24 白癜风诊治的临床经验
- 26 呵护乳房远离乳腺疾病

家人健康

健康母婴

- 28 孕妇当防妊娠期糖尿病
- 30 孕妇按时产检必不可少

健康女人

- 31 如何防治女性尿道炎频发
- 32 女性清洁私处有讲究
- 33 尿道炎后综合征无需抗菌治疗

健康儿少

- 34 小儿感冒要防癫痫和其他并发症
- 36 儿童腹痛应特别警惕的疾病

品质生活

健康饮食

- 38 不吃主食减肥不靠谱
40 吃出来的“性”福更可靠

健康养生

- 41 莫让醉酒成为节假日“杀手”
42 人老多活动 宜忌要分清
43 打好冬季一日三餐保“胃”战

健康心理

- 44 大龄女患上相亲恐惧症
45 不惑之年的溺爱困局

家庭门诊

专家论坛

- 48 形形色色的心律失常
51 解读窦性心律不齐

疾病防治

- 53 关节欲无恙 保养要做好
54 手脚冰凉未必都是寒潮惹的祸

家庭药箱

- 56 冠心病患者必备的两种药物
58 心血管疾病的妙药丹参
59 巴比妥类用药六项注意

健康互动

康复园地

- 60 骨折患者康复须知
性病与艾滋病

- 62 身体病了 还是心病了
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。