

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



说说腰椎间盘突出

科普专栏

二胎时代谈新生儿黄疸

家人健康

哺乳期妈妈也别忘了避孕

品质生活

健康点菜的八大技巧

家庭门诊

血脂防治四问四答

封面人物

陈曦，硕士研究生导师、国家中西医结合肿瘤重点学科、国家药物临床试验机构(肿瘤专业)主任、福州总医院肿瘤科主任。海峡两岸医药卫生交流协会肿瘤防治专业委员会常委、福建省抗癌协会理事、福建省中医药学会乳腺病分会副主任委员、福建省中医药学会肿瘤分会常委。从事肿瘤内科专业20多年，在肿瘤的规范化诊断、化疗、生物治疗、分子靶向治疗、中西医结合治疗方面积累了丰富的经验，尤其擅长乳腺癌、妇科恶性肿瘤、肺癌、胃癌、大肠癌等常见肿瘤的综合治疗、个体化治疗。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号: 80-151



1985年创刊
总第574期

10

Oct. 2017
总第574期



封面人物:陈曦

CONTENTS

| | |
|-----------------|-------------------|
| 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 煲鱼汤,别犯这些错
- 4 百合沙参粥缓解秋燥
- 5 糖友饮食,早中后期有讲究
- 5 南方医院医疗队走进军营开展义诊

本刊策划

- 6 说说腰椎间盘突出症
- 7 别看轻了腰椎间盘突出
- 10 “腰突症”症状的那些事儿
- 12 “腰突症”:体征检查也须“连连看”
- 14 腰椎间盘突出症的保守治疗
- 16 腰椎间盘突出症手术利弊谈
- 18 需要与腰椎间盘突出症鉴别的疾病
- 20 腰椎间盘突出症的养护

科普专栏

湖南省儿童医院

- 22 二胎时代谈新生儿黄疸
- 24 新生儿哭闹可能是某些疾病的早期表现
- 26 新生儿重度黄疸是听力损伤的杀手之一

家人健康

健康母婴

- 28 哺乳期妈妈也别忘了避孕
- 29 备战二胎谨防糖尿病偷袭

健康女人

- 31 久用化妆品要当心重金属离子超标
- 32 与女性朋友说“痛经”
- 34 多管齐下治疗白带异常

健康儿少

- 34 辅食添加得当 宝宝更加健康
- 36 小儿头痛莫忽视
- 37 孩子突发腿痛要当心

品质生活

健康饮食

- 38 健康点菜的八大技巧
40 按时进餐 你做到了吗
41 断食减肥危害大 科学瘦身莫效仿

健康养生

- 42 健身养生要先把误区避
43 居家养生做艾灸
44 秋季养生防秋燥

健康心理

- 46 给孩子创造一个阳光而快乐的家教天地
48 开发潜能 你也能卓尔不凡
49 要掌握些和青春期孩子谈性的方法

家庭门诊

专家论坛

- 50 血脂防治四问四答
疾病防治
52 中老年人要警惕病理性“飞蚊症”
54 警惕肺癌“声东击西”
56 甲状腺良性结节不会变成癌

家庭药箱

- 57 警惕:这些药物伤眼睛
58 警惕伤肾的抗生素药物
59 抗凝药物与抗血小板药物须区别使用

健康互动

康复园地

- 60 脑瘫高危儿的早期中西医结合干预与管理
性病与艾滋病
62 关于艾滋病病毒/艾滋病的 10 个事实
63 “艾滋针”的真相 看过就知如何预防
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 家庭医学杂志社
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 家庭医学杂志社
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 Distributer 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。