

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

家庭医学®

FAMILY MEDICINE



本刊
策划

不要对老年痴呆 无动于衷

科普专栏

步步为营 防止糖尿病的纠缠

家人健康

孕妇慎防皮肤病

品质生活

打败糖尿病：餐后控血糖的五大秘诀

家庭门诊

从早期迹象防治肿瘤

封面人物

田晨光 主任医师、教授、研究生导师。郑州大学第二附属医院教学暨研究生办公室主任。河南省高血压研究会内分泌专业委员会主任委员、河南省医学会内分泌暨糖尿病学会副主任委员兼秘书长。从事医学教学科研医疗工作29年，擅长糖尿病、甲状腺疾病、高血压、肥胖症、血脂代谢紊乱、痛风 and 生长发育异常等疾病诊断与治疗。先后获得省级、厅级科技进步二、三等奖等6项，在专业科技期刊发表论文30余篇。

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：80-151



2
下
2017

1985年创刊
总第558期

02

Feb. 2017
总第558期



封面人物:田晨光

CONTENTS

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

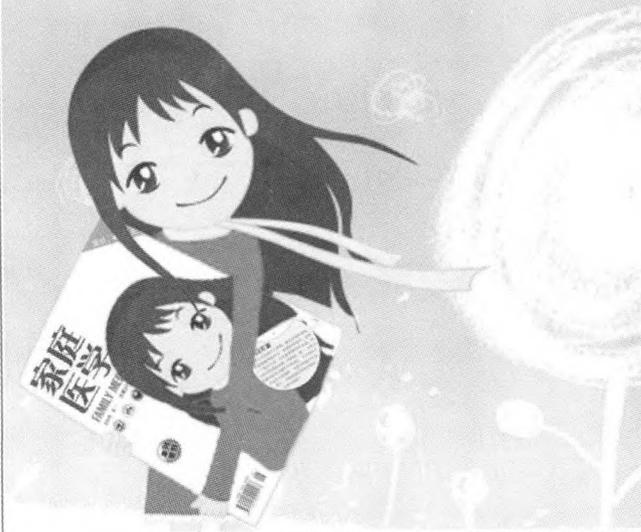
2.在当地邮局汇款订阅

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 秋葵要选有韧性的
- 4 清淡饮食不等于不能吃肉
- 5 糊状藕粉不适合血糖高的人
- 5 假牙护理的正确方式

本刊策划

- 6 不要对老年痴呆无动于衷
- 7 老年人为何会痴呆
- 10 警惕血管性痴呆
- 12 脑萎缩≠老年痴呆
- 14 老年痴呆可以治疗吗
- 16 如何预防老年痴呆
- 18 老年性痴呆的早期迹象和量表诊断
- 21 给痴呆老人多一些关爱

科普专栏

郑州大学第二附属医院

- 22 步步为营 防止糖尿病的纠缠
- 24 科学运动 莫打“疲劳战”
- 26 胎儿心电图——为优生优育保驾护航

家人健康

健康母婴

- 26 孕妇慎防皮肤病
- 28 产后脱发怎么办

健康女人

- 30 呵护月经期要面面俱到
- 32 别拿乳腺增生不当回事
- 33 阴道炎的治疗也要关注微生态平衡

健康儿少

- 34 如何预防小儿过敏性紫癜
- 36 预防小儿肠痉挛发作重在饮食调理

品质生活

健康饮食

- 37 养生馆里的仿荤素菜莫常吃
38 打败糖尿病:餐后控血糖的五大秘诀
41 春暖花开善调饮食益处多

健康养生

- 42 调肺防雾霾
43 补中益气话黄精

健康心理

- 44 女强男弱的婚姻到底该如何维系
46 80后为何走不进婚姻的殿堂

家庭门诊

专家论坛

- 48 从早期迹象防治肿瘤
51 高血脂症或与眼压升高“攀亲”

疾病防治

- 52 怎么判断自己是否有患骨质疏松症的风险
54 如何给身体“灭火”

家庭药箱

- 55 家庭小药箱 备药有讲究
56 治疗胃酸过多 替丁和拉唑哪个更好
58 认识抗组胺药及其副作用

健康互动

康复园地

- 60 中风康复要先学站立再练走路
61 人老颈椎疾患多 锻炼得法益康复
性病与艾滋病

经典常读

- 62 坐,还是不坐?
63 非淋菌性尿道炎的是是非非

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 Jiasheng
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 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。

适应症：

降低血液黏度、降低血甘油三酯
降低血胆固醇的辅助治疗

三高[®] 半导体激光治疗仪

智能定位
脉搏同步



国械准字
独家专利

健康
我的选择

科学 可靠 有效 方便

正安（北京）医疗设备有限公司

专家热线：800-810-6286