

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



春节切莫吃伤身

科普专栏

不能吃过咸或过甜 原来是胃食管反流

家人健康

剖宫产宝宝 母乳要跟上

品质生活

丈夫内心为何常“心怀鬼胎”

家庭门诊

老年人用药两大误区 多吃药与怕吃药

封面人物

陈平，教授，一级主任医师，博士生导师，湘雅名医，中国优秀呼吸医师。中南大学呼吸疾病研究所所长，中南大学湘雅二医院呼吸内科主任，湖南省呼吸疾病诊疗中心主任，中华医学会呼吸分会第五、六、七届委员，中国医师协会呼吸医师分会常务理事，海峡两岸医药卫生交流协会呼吸病学专业委员会常务委员，湖南省呼吸疾病专业委员会主委。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：80-151



2
2018

1985年创刊
总第582期

02

Feb. 2018
总第582期

CONTENTS



封面人物:陈平

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
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 患病后该休息还是运动
- 4 臭豆腐、臭鳊鱼……这些“变臭”的食物还有营养价值吗
- 5 面食有助于降低肥胖概率
- 5 FDA 现场视察福州总医院肿瘤科临床试验项目

本刊策划

- 6 春节切莫吃伤身
- 7 那些“时尚”的过节方式是如何毁掉我们身体的
- 10 科学膳食破解“美食当道”
- 12 节日食材多 如何储藏最安全
- 14 破除每逢佳节涨三斤的魔咒:春节均衡饮食指导
- 16 滚蛋吧!春节综合征
- 18 春节不同体质餐桌配餐指南
- 20 春节防身术指南——预防节日吃出来的这些病

科普专栏

河南省中医院

- 22 不能吃过硬或过甜 原来是胃食管反流
- 24 生活妙招过暖冬
- 26 小儿患湿疹 试试中药浴

家人健康

健康母婴

- 27 剖宫产宝宝 母乳要跟上
- 28 女性妊娠期当防肾脏病

健康女人

- 30 排卵惹的祸 经中期腹痛
- 31 乳头内陷最好在青春期矫正
- 32 更年期 你做好准备了吗

健康儿少

- 33 冬春要警惕儿童过敏性紫癜
- 34 孩子久咳别忽视支原体感染
- 36 小儿骨折 当心错误处置带来二次伤害

品质生活

健康饮食

- 37 吃羊肉火锅应注意旋毛虫
38 饮食中的“安神”之道
40 早春时节 豆芽、豆苗、荠菜宜常吃

健康心理

- 41 春来抑郁多发 早设防
42 丈夫内心为何常“心怀鬼胎”

健康养生

- 44 传统养生类体育锻炼
对老年人生命质量的影响
46 冬春季 别让低温偷走了您的健康

书画与健康

- 48 童心田的书画养生经

家庭门诊

专家论坛

- 50 警惕食管癌早期七大症状
50 应重视糖尿病患者的心理疾病

家庭药箱

- 51 警惕阿奇霉素的不良反应
52 老年人用药两大误区 多吃药与怕吃药
54 体检多空腹 停药需谨慎

疾病防治

- 55 阑尾并非无用器官
56 血管迷走神经性晕厥不容小视
58 我国糖尿病发病率居高不降的十大原因

健康互动

康复园地

- 60 正确康复治疗 防中风后肩关节半脱位
性病与艾滋病
62 厉害了！新型 CAR-T 疗法可抑制 HIV 感染
63 女性更易中招艾滋病病毒
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 jiatingyixue@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。