

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



优质备孕 无“陷”未来

科普专栏

儿童狼疮性肾炎该怎么治疗

家人健康

备战二胎 警惕妊娠期糖尿病

品质生活

药膳两用蔬菜：红凤菜与番薯叶

家庭门诊

警惕临床另类高血压

封面人物

涂晓文，火箭军总医院肾脏内科主任，主任医师，硕士研究生导师。世界华人医师协会肾病分会委员，中国医师协会肾病分会委员，全军肾脏病及血液净化治疗学专业常务委员，北京医学会肾病分会常务委员。擅长各种原发及继发性肾病、血液净化及其并发症的诊断与治疗，肾病综合征复发的预防及中西医结合治疗。获全军医疗成果三等奖2项；省科技进步二等奖2项；三等奖1项。发表论文60余篇，参编专著3部。荣立个人三等功1次。



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584期

万方数据

03

Mar. 2018
总第584期

CONTENTS



封面人物:涂晓文

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

订阅电话 0371-65968289
0371-65954441

注:
请在汇款单的附言处标明联系电话。



医界快讯

- 4 4种错误的跑步姿势影响身材
- 4 那些年被误会的鸡蛋
- 5 全国首家医院全面人工智能联合创新中心落户江苏省人民医院
- 5 福州总医院肿瘤科成功创建“癌痛规范化治疗示范病房”

科普征文

- 6 孕前和孕期检查保健
- 8 孕期多种维生素的作用
- 10 备孕妈妈要注意预防出生缺陷
- 12 妊娠期糖尿病营养治疗
- 14 孕期补充叶酸与叶酸代谢障碍
- 16 如何选择孕期复合维生素
- 18 不孕不育我们应该怎么做
- 19 孕期体重管理与新生儿出生体重相关性

科普专栏

湖南省儿童医院

- 20 儿童狼疮性肾炎该怎么治疗
- 22 儿童系统性红斑狼疮的常用药物
- 24 如何护理系统性红斑狼疮的孩子

家人健康

健康母婴

- 26 备战二胎,警惕妊娠期糖尿病
- 29 警惕妊娠期巨幼红细胞性贫血

健康女人

- 30 为何盆腔瘀血综合征易被误诊为盆腔炎
- 32 月经病防治应重调养

健康儿少

- 33 警惕花季少女杀手:系统性红斑狼疮
- 36 春季正是宝宝健康危险季

品质生活

健康饮食

- 38 药膳两用蔬菜:红凤菜与番薯叶
- 41 晚饭吃得多为何最容易发胖

健康养生

- 42 这些养生谣言,2018年别再传了(上)
- 44 8个最佳温度 学会对自己“嘘寒问暖”

健康心理

- 46 干预“早恋”心理要先寻因
- 48 克服自卑心理 超越自我

家庭门诊

专家论坛

- 50 连续性肾脏替代疗法在重症肾病和非肾脏疾病中的应用

疾病防治

- 52 警惕临床另类高血压
- 54 体检发现肾囊肿怎么办

家庭药箱

- 56 口服普萘洛尔治疗婴幼儿血管瘤
- 58 带状疱疹的中医药治疗
- 58 服用阿司匹林有讲究
- 59 功能性消化不良怎样选用促胃肠动力药

健康互动

康复园地

- 60 “日常谈话”在听障儿童语言发展中的应用

性病与艾滋病

- 62 艾滋病的关怀和护理

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 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 jiatingyixue@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。



河南省康复辅具技术中心（原河南省假肢中心）是河南省民政厅直属的优抚和社会福利事业单位。成立于1949年，承担着全省伤残军人和社会贫困残疾人、老年人提供肢体康复服务任务。同时，担负对社会康复机构提供康复技术指导 and 民政行业特有职业技能鉴定。中心建筑面积14000平方米，康复住院床位120张，拥有先进齐全的各类康复专用设备、设施，以及雄厚的康复技术力量，是全国康复辅具行业骨干重点单位之一。服务规模和综合实力居全国同行业前列。

中心将秉承“服务一流、信誉至上、为民解困、为民服务”的宗旨，坚持以人为本，坚持改革创新，努力打造和谐高效团队，提供高品质服务，为康复事业发展做出新贡献。



地址：河南省郑州市经二路13号

电话：0371-65944302 65957552 65965036

传真：0371-65923064 网址：<http://www.hnsjzxx.com>