

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



优质备孕 无“陷”未来

科普专栏
不可轻视的鼻出血

家人健康
婴儿四项家庭体检帮你预防疾病

品质生活
骨折愈合莫入饮食误区

家庭门诊
中风快速识别口诀：举手呲牙说句话，若有问题打电话

封面人物

李明昌，主任医师，教授，博士生导师。美国霍普金斯大学医学院访问学者，哈佛大学医学院博士后。中华医学会神经外科学分会青年委员会委员，中国研究型医院学会脑血管专业委员会委员，《中国临床神经外科杂志》《Chinese Neurosurgical Journal》特邀编委。主持国家自然科学基金面上项目两项，发表论文四十余篇。在颅内动脉瘤、脑动静脉畸形、硬脑膜动静脉瘘的介入栓塞治疗和颅内、外动脉狭窄的支架植入治疗等方面有较高造诣。



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586期

04

Apr. 2018
总第586期

CONTENTS



封面人物: 李明昌

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
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 “冰箱杀手”菌病可防 冷藏熟肉食用前要热透
- 4 童年时受创伤 成年后易患心脏病
- 5 为什么隔玻璃晒太阳不能补钙
- 5 福州总医院新技术(TIPS)抢救上消化道大出血患者

科普征文

- 6 一级预防远离出生缺陷
- 9 叶酸与健康
- 12 合理补充孕期营养
- 13 妊娠糖尿病孕妇也能孕育健康宝宝
- 14 孕18周内血清同型半胱氨酸、叶酸及维生素 B₁₂ 水平对孕期结局的影响
- 16 维生素与胎儿发育的关系
- 18 个体化饮食管理对预防妊娠期糖尿病的作用及意义

科普专栏

武汉大学人民医院

- 20 不可轻视的鼻出血
- 22 莫听“别人说”害了孩子:扁桃腺样体手术的误区
- 24 摔了一跤成痴呆 竟是硬脑膜下血肿作怪

家人健康

健康母婴

- 26 婴儿四项家庭体检帮你预防疾病
- 28 孕期问题大科普:解密您想知道的孕期 B 超

健康女人

- 30 “放环”且莫“一放了之”
- 32 女性尿路感染重在预防

健康儿少

- 34 3岁以下宝宝常发烧 警惕高热惊厥可致癫痫
- 35 春季水痘多发 预防可种疫苗
- 36 青少年也要重视糖尿病的防治

品质生活

健康饮食

- 37 骨折愈合莫入饮食误区
38 下酒菜吃对才健康
39 别忽略了食物中的隐形盐

健康养生

- 40 年轻人应对脱发有妙法
42 这些养生谣言 2018 年别再传了(下)
44 捡回手帕 少用纸巾

健康心理

- 44 青春期少年 心理需“补钙”
46 别把“手机病”当儿戏

家庭门诊

专家论坛

- 48 中风快速识别口诀:举手呲牙说句话,
若有问题打电话

疾病防治

- 50 中医治疗颈肩肌痛
52 老人要警惕带状疱疹后遗神经痛
54 春来须防哪些病

家庭药箱

- 55 连花清瘟胶囊治感冒五大优势
56 廉价戒酒药双硫仑具有良好抗癌活性
58 非结核分枝杆菌病用药有讲究
59 高血压患者用药莫顾此失彼

健康互动

康复园地

- 60 慢阻肺患者要结合个体多运动
61 新妈妈康复勿忘盆底修复

性病与艾滋病

- 62 艾滋病是如何成为人类的“超级绝症”的
63 艾滋病病毒能活多久及窗口期症状介绍
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 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。