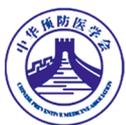


# 家庭医学®

## 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



### 秋高气爽说秋燥

#### 科普专栏

入秋养生：养心护肺不可少，做到“四防”病不找

#### 家人健康

受孕“自然”还是“人工”

#### 品质生活

防胃病应从吃做起

#### 家庭门诊

心脏保卫战：管控好你的“坏”胆固醇



### 封面人物

舒畅，国家一级主任医师，博士生导师。湘雅二医院血管外科主任，国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任。美国斯坦福大学、耶鲁大学、纽约大学医学院客座教授。擅长血管外科疾病的诊治，每年主刀主动脉手术700余台。受邀赴欧洲、南美洲、东南亚等13个国家手术演示100余台，在中国为三大洲10多个国家培训血管外科专科医师130余人次。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：36-43



1985年创刊  
总第596期

09

Sep. 2018  
总第596期



封面人物: 舒畅

# 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
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 侯凡凡院士团队首创儿童急性肾损伤诊断新标准
- 4 江苏省人民医院王学浩院士获评“中国好医生”
- 5 郑州大桥医院水中分娩婴儿突破 10 000 名

## 本刊策划

- 6 秋高气爽说秋燥
- 7 金风送爽防秋燥
- 10 谈谈与秋燥相关的疾病
- 12 秋燥的中医辨证治疗
- 14 如何自我防治秋燥引起的小毛病
- 16 秋燥的穴位按摩治疗
- 18 知宜忌 防燥邪 清清爽爽过金秋
- 20 防治秋燥 食疗有方

## 科普专栏

### 郑州大学第二附属医院

- 22 入秋养生: 养心护肺不可少 做到“四防”病不找
- 24 秋季血糖易反复 糖友控糖莫放松
- 26 秋季来临 如何保护脑血管

## 家人健康

### 健康母婴

- 28 受孕“自然”还是“人工”
- 30 妊娠期保健八大原则

### 健康女人

- 31 不同时期防范子宫脱垂的要点
- 32 三位女士闭经之路给我们的启示
- 34 你所不知道的阴蒂病变

### 健康儿少

- 36 治疗小儿咳嗽要把误区避
- 37 小儿秋季腹泻加用几滴鱼肝油有益
- 38 小胖墩要当心 2 型糖尿病

## 品质生活

## 健康饮食

- 39 防胃病应从吃做起  
40 任何年龄 肉一定要吃且要吃对

## 健康养生

- 42 破解舌头的养生奥秘  
44 快步走好处多

## 健康心理

- 45 知晓精神分裂症好应对  
46 为何初二学生叛逆性最明显

## 家庭门诊

## 专家论坛

- 48 心脏保卫战:管控好你的“坏”胆固醇  
51 肠易激综合征:谨防食物“搅局”

## 疾病防治

- 52 警惕胆囊结石拖成胆囊癌  
54 浅谈帕金森病的治疗  
55 发生低血糖怎么办

## 家庭药箱

- 56 导致药源性高血压的药物有哪些  
58 “红斑狼疮”的诊断及中药治疗

## 健康互动

## 康复园地

- 60 中风后长期卧床要防并发症  
性病与艾滋病  
62 CD4、CD8 细胞计数及其意义  
63 艾滋病感染者和患者的日常营养  
经典常读  
64 黄帝内经

## FAMILY MEDICINE

家庭医学<sup>®</sup> (下)

本刊高级医学顾问(按姓氏笔划排列)

王 健 巴德年 刘约翰 李瑞芬 张乃峰 张义芳  
花亚伟 钟南山 胡大一 殷大奎 黄永昌 彭瑞聪 戴志澄

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
Managing Assistant Chief Editor 常务副总编	杨 师 Yang Shi
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	北京市报刊发行局
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、交易或就医问药的依据,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。