

# 家庭医学

## FAMILY MEDICINE



QK1911509

甲全国优秀科技期刊  
卫生部计划生育委员会主管  
预防医学会主办



### 说说备孕那些事儿

#### 科普专栏

细说“甲状腺结节”的那些事儿

#### 家人健康

备战二胎 警惕糖尿病“偷袭”

#### 品质生活

读懂米 才会吃

#### 家庭门诊

除了头孢 吃哪些药后不能喝酒

### 封面人物

贾玫，北京中医药大学东直门医院主任医师，硕士研究生导师。全国第五批名老中医药传承学术继承人。北京防治肿瘤研究会中医专业委员会常委，中国抗癌协会北京中西医结合肿瘤专业委员会常委。中华中医药学会肿瘤分会委员，世界疼痛医师协会中国分会癌痛专业委员会委员。国家卫健委权威医学科普项目专家。从事医疗、教学与科研工作30年，参加科研课题20余项，发表学术论文50余篇，参编著作20余部。



东直门医院  
北京中医药大学  
贾玫 主任医师

1  
下  
2019

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性

ISSN 1001-0203



9 771001 020199

¥6.50



万方数据

1985年创刊  
总第604期

01

Jan. 2019  
总第604期

CONTENTS



封面人物: 费 旻

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	

1. 邮局汇款至:

(450003) 郑州市经二路13号

家庭医学杂志社

注意: 在汇款单上注明订阅期次、数量、地址、电话

2. 关注“家庭医学”微信公众号, 在“微信小店”下单购买



医界快讯

- 4 王逢贤医生荣获 2018“荣耀医者”称号
- 4 长期睡眠不足的人易患焦虑症
- 5 闻伴侣衬衫有助于舒缓压力

本刊策划

- 6 说说备孕那些事儿
- 7 备孕 您只欠东风了吗
- 10 备孕 别被认识误区困住了
- 12 给高龄女性的备孕秘语
- 14 备孕不可盲目进补
- 16 妇科疾病对生育的影响
- 18 备孕时应当治疗的小毛病
- 20 备孕时应当做好哪些生活与心理调整

科普专栏

北京中医药大学东方医院

- 22 细说“甲状腺结节”的那些事儿
- 24 什么是动脉硬化性闭塞症
- 26 痛风患者常见的认识误区

家人健康

健康母婴

- 28 备战二胎 警惕糖尿病“偷袭”
- 30 新妈妈预防肥胖方法多

健康女人

- 31 妇科肿瘤的八大报警信号
- 32 别把乳腺增生和乳腺癌混为一谈

健康儿少

- 34 小儿咳嗽用药有讲究
- 36 宝宝冬季易过敏 避开过敏原重防范
- 37 宝宝骨折后 家长处置要得当

# FAMILY MEDICINE

## 家庭医学® (下)

本刊高级医学顾问(按姓氏笔划排列)

巴德年 刘约翰 张义芳 花亚伟 钟南山  
胡大一 殷大奎 黄永昌 彭瑞聪 戴志澄

### 品质生活

#### 健康饮食

- 38 读懂米 才会吃
- 40 菱角 养生益寿之果
- 41 春季护肝提阳四食物

#### 健康养生

- 42 护健康口腔“爱牙八条”要做好
- 44 快走和慢跑 我该怎么选

#### 健康心理

- 46 教育孩子时要警惕“软暴力”
- 47 莫名的紧张害怕要当心幽闭恐惧症
- 48 诊断“心病”有标准

### 家庭门诊

#### 专家论坛

- 49 除了头孢 吃哪些药后不能喝酒

#### 疾病防治

- 50 冬季 膏方调理脾胃最佳时
- 52 浅谈肿瘤的免疫疗法
- 56 哪些人需要根治幽门螺旋杆菌

#### 家庭药箱

- 57 老年高血压治疗原则与药物选择
- 58 干咳用好复方甘草片
- 59 天胡荽精选验方

### 健康互动

#### 康复园地

- 60 膝关节寿命短 细心保养能延缓
- 61 不当按摩危害大  
性病与艾滋病
- 62 终结关于艾滋病的流言
- 经典常读
- 64 黄帝内经

Authorities in Charge 主管 国家卫生健康委员会  
National Health Commission of the People's Republic of China

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

Aide Chief Editor 总编助理 张辉 Zhang Hui

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 王留义 Liu Dawei Li Guiying Wang Liuyi  
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

Chief Operating Officer 运营总监 王耀春 Wang Yaochun

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 自办发行  
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

Registration Certificate for Advertising Publication 广告发布登记证 郑金水广登字[2017]037号  
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。

世界防治麻风病日



2019年  
1月27日

## 创建一个没有麻风的世界

2019年1月27日是第66届“世界防治麻风病日”暨第32届“中国麻风节”。

每年1月的最后一个星期日是“世界防治麻风病日”。

这是1953发起并经由世界卫生组织确立的节日，

世界上许多国家都在这一天举行各种形式的活动，

目的是调动社会各种力量来帮助麻风病人克服生活和工作上的困难，获得更多的权利。



家庭医学公益广告

□ 国内统一刊号  
万方数据

ISSN1001-0203  
CN41-1076/R

□ 国内发行:自办发行  
国外发行代号:M1066

□ 本刊出版日期:每月15日

□ 国内定价:6.5元