

# 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



### 说说产科急症的危害与防范

#### 科普专栏

儿童近视可防可控不可怕

#### 家人健康

妇女保健的九大要点

#### 品质生活

健胃养肺巧食鸭

#### 健康养生

胸闷气短的自我推拿疗法

### 封面人物

张彪，主任中医师，医学博士，江苏省中医院老年科主任，南京医学会老年分会常务委员。擅长老年心脑血管疾病、睡眠障碍、高血压、糖尿病、高脂血症、呼吸系统疾病以及其他内科杂病的中医诊治。发表学术论文十余篇，参加科研课题两项。



8下  
2019

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



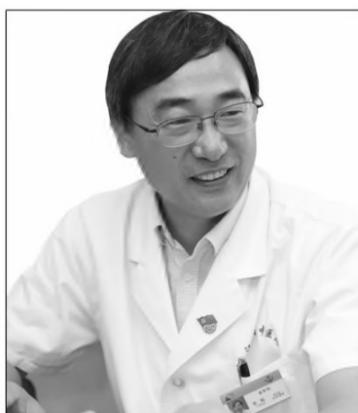
¥6.50



1985年创刊  
总第618期

08

Aug. 2019  
总第 618 期



封面人物：张 彪

# 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 |                   |

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 精准抗癌与临床“接轨”
- 4 近视激光手术安全吗
- 5 中 / 重度活动性类风湿关节炎新药获批！  
这类女性患者尤其获益
- 5 国家卫计委：计划通过立法监管电子烟

## 本刊策划

- 6 说说产科急症的危害与防范
- 7 难产是怎么发生的
- 10 认识产科大出血
- 12 如何防范子痫
- 14 羊水栓塞和弥漫性血管内凝血是如何发生的
- 16 孕期腹痛要当心胎盘早期剥离和子宫破裂
- 18 导致新生儿死伤的原因
- 20 产褥感染和产褥期疾病

## 科普专栏

### 湖南省儿童医院

- 22 儿童近视可防可控不可怕
- 25 会爬的宝宝比不会爬的宝宝更聪明吗
- 26 什么是呼吸道合胞病毒感染
- 27 儿童感冒要预防鼻窦炎

## 家人健康

### 健康母婴

- 28 孕期异常反应要及早正确应对
- 30 职场妈咪的“母乳喂养好朋友”
- 31 常做腹式呼吸和提肛助顺产

### 健康女人

- 32 子宫肌瘤患者选择什么手术方式好
- 34 妇女保健的九大要点

### 健康儿少

- 35 孩子发烧 急于退热不可取
- 36 小儿捏脊莫随意 掌握方法是关键
- 37 预防近视眼从娃娃抓起

## 品质生活

### 健康饮食

- 38 健胃养肺巧食鸭
- 40 保健食品说荞麦
- 41 胆囊切除术后如何调理饮食

### 健康养生

- 42 胸闷气短的自我推拿疗法
- 43 血液检验标本采集不合格原因
- 44 人退休不能让脑子也退休

### 健康心理

- 46 缺乏阳刚的男孩子要多参加对抗性运动
- 48 最好的脾气留给最爱的人
- 49 秋冬好发抑郁 做好积极预防

## 家庭门诊

### 专家论坛

- 50 体检报告发现“肺纹理增粗”要紧吗
- 52 体检查出肾错构瘤怎么办

### 疾病防治

- 53 B超、彩超检查如何选择
- 54 如何缓解痔疮的痛楚
- 55 预防糖尿病视网膜病变的注意事项

### 家庭药箱

- 56 中成药消渴丸并非纯中药
- 58 黄连素并非止泻“神药”
- 59 氨氯地平：“左旋”是否更好

## 健康互动

### 康复园地

- 60 小动作帮您摆脱“鼠标手”
- 61 三分治疗七分调养：食疗法治干燥

### 性病与艾滋病

- 62 你的性生活是否安全
- 62 SIV 或成为 HIV 疫苗的组成部分
- 63 学会区分艾滋病与梅毒

### 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)

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

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 河南家庭医学杂志社  
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

Cheif 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 河南家庭医学杂志社  
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 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  
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。

2019  
8月19日

# 第二个 中国医师节

各级卫生健康部门“不忘初心、牢记使命”，不断激发职业荣誉感和神圣使命感，引导广大医务人员切实践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神，为增进人民健康福祉做出卓越的贡献。抓好各项惠医举措的贯彻落实，不断提高医师地位、保障医师待遇、维护医师权益，全力以赴解决好广大医师的后顾之忧。全社会尊重医师、爱护医师，共同营造尊医重卫的良好氛围。全社会共同支持和参与卫生健康事业，为实施健康中国战略汇聚磅礴之力。

弘扬崇高精神

聚力健康中国

