



QK2019343

届全国优秀科技期刊
家卫生健康委主管
华预防医学会主办

家庭医学®

FAMILY MEDICINE



老人冬季养生 要注意起居细节

科普专栏

胃食管反流病最善于“伪装”

家人健康

小儿感冒莫掉以轻“心”

品质生活

有关胆固醇的十个小知识

家庭门诊

慎防这些药物升高血糖

封面人物

赵晓东，北京中医药大学东直门医院脑三科主任医师，硕士生导师。中国医疗保健国际交流促进会保健养生分会副秘书长，中国医疗保健国际交流促进会脑健康分会副主任委员。主持或参与10余项国家自然科学基金项目。发表学术论文30余篇，编写书籍7部。擅长中西医结合诊治睡眠障碍（失眠）、记忆力障碍（痴呆）、脑血管病、头痛、眩晕、焦虑和抑郁等及高血压、高血糖、高脂血症、骨质疏松症等。



东直门医院
北京中医药大学
赵晓东 副主任医师

1
下
2020

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



1985年创刊
总第628期

万方数据

01

Jan. 2020
总第 628 期



封面人物:赵晓东

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 马氏温灸传承基地落户朝阳 传统中医将更多回归
- 4 儿童心理健康纳入家庭教育指导
- 5 民航总医院通报伤医事件 多部门强烈谴责暴力伤医

本刊策划

- 6 老人冬季养生要注意起居细节
- 7 冬季要从安睡中获取力量
- 10 老年人冬季起床应注意什么
- 12 老人洗漱养生四部曲
- 13 老年人冬季如何穿衣
- 14 老年人冬季居室应注意什么
- 15 老年人冬季养生离不开饮食
- 18 老年人冬季锻炼 6 注意
- 20 老年人冬季如何防病

科普专栏

火箭军特色医学中心

- 22 胃食管反流病最善于“伪装”
- 24 留意 10 种癌症的蛛丝马迹
- 26 “准妈妈”如何逃离妊娠糖尿病魔爪

家人健康

健康母婴

- 28 孕妇应警惕的报警信号
- 29 剖宫产后要牢记的注意事项
- 30 如何避免产后大出血

健康女人

- 31 经痛的两种类型要仔细分别
- 32 女孩青春期: 当心遭遇多囊卵巢综合征

健康儿少

- 34 孩子说话晚未必更聪明
- 36 小儿感冒莫掉以轻“心”
- 37 孩子常流鼻血要当心过敏性鼻炎

品质生活

健康饮食

- 38 天寒重养心 选食是关键
- 40 春发疾病多 常吃大蒜好
- 41 “植物元老”话银杏 白果好吃要适量

健康养生

- 42 男士注意:忍精不射危害多
- 44 人老眼疾多 谨防青光眼
- 45 有关胆固醇的十个小常识

健康心理

- 46 父母要学会与子女划清界限
- 48 高情商听懂上司的“话外音”
- 49 注重培养同理心 夫妻才会共白头

家庭门诊

专家论坛

- 50 倡导精准防治肺癌新理念

疾病防治

- 52 膝关节反复肿胀积液怎么办
- 53 输尿管结石的护理和健康指导
- 54 冬季皮肤病多数是过敏

家庭药箱

- 55 中药治痔疮 验方效也佳
- 56 慎防这些药物升高血糖
- 58 用药不当 反受其害

健康互动

康复园地

- 60 中风康复急不得 耐心坚持有则守
- 61 家庭护理有助于慢阻肺患者康复
性病与艾滋病

- 62 专家讲堂:普及科普知识
有效预防艾滋病感染

经典常读

- 64 黄帝内经

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

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 Jiesheng

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 国内邮发代号:36-35
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。

世界防治麻风病日

2020年1月26日：第67届“世界防治麻风病日”暨第33届“中国麻风节”。

麻风病是一种严重危害人类健康的慢性传染病，设立此节日的目的在于普及麻风防治知识，消除麻风恐怖和歧视，并对在中国消灭麻风的伟大事业起促进作用。

麻风病防治核心知识：

- 一、麻风病可防、可治、不可怕。
- 二、麻风病是一种慢性传染病，主要通过飞沫的呼吸道吸入和长期密切的皮肤接触传播。
- 三、绝大多数人对麻风病具有免疫力，发病率低。
- 四、麻风病早期症状是浅色或红色皮肤斑片，常伴感觉丧失。
- 五、怀疑麻风病，应当尽早到专业机构[疾病预防控制中心/皮肤病防治所（站）]就诊。
- 六、早诊早治可避免畸残，规范治疗可完全治愈。
- 七、国家对麻风病的诊断和治疗实行免费，报病有奖。