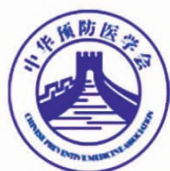


家庭医学®

FAMILY MEDICINE

首届全国优秀科技期刊
国家卫生健康委员会主管
中华预防医学会主办



说说如何辨识咳嗽

科普专栏

儿童牙齿矫正的那些事儿

家人健康

妇科超声检查知多少

品质生活

科学有效地陪孩子写作业须讲究

家庭门诊

体检查出椎间盘突出莫紧张

封面人物

颜延凤，主任中医师，南京市名中医，南京中医药大学附属南京市中西医结合医院，南京中医药大学硕士研究生导师，江苏省第一批卫生拔尖人才，江苏省第四期“333”培养工程培养对象。擅长中西医结合治疗呼吸系统疾病，以及各种慢性虚弱性疾病、失眠、更年期综合征的中药调治。中华中医药学会肿瘤分会委员、江苏省中西医结合学会理事会理事、江苏省中医药学会膏方研究专业委员会常务委员、江苏省中医药学会肿瘤专业委员会常务委员、江苏省中医药学会呼吸专业委员会常务委员。完成多项省市级科研项目，主持或参与的项目获江苏省中医药科学技术奖三项，发表学术论文二十余篇。

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



万方数据

10
下
2020

1985年创刊
总第646期

10

Oct. 2020
总第 646 期



封面人物：颜延凤

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 第七版新冠肺炎防控方案发布
- 4 重离子治疗复发鼻咽癌或更有优势
- 5 曲美他嗪可改善慢加急性肝衰竭预后
- 5 950 克早产宝宝勇闯四关, 与妈妈共度“弥月之喜”
- 5 新冠感染呈“轻重”双相性特征

本刊策划

- 6 说说如何辨识咳嗽
- 7 以痰识咳辨疾病
- 10 咳嗽伴发热可能是哪些病
- 12 慢性咳嗽背后追“真凶”
- 14 咳嗽伴呼吸困难是哪些疾病
- 16 注意咳嗽的时间和规律
- 18 通过咳嗽音色识疾病
- 20 咳嗽的其他伴发症状

科普专栏

湖南省儿童医院

- 22 儿童牙齿矫正的那些事儿
- 24 近视治疗: 选对方法很重要
- 26 小孩鼻涕多是怎么回事

家人健康

健康母婴

- 28 试管婴儿为啥反复种植失败
- 30 为何生出的二宝都比大宝重

健康女人

- 32 妇科超声检查知多少
- 34 女性的“沉默杀手”卵巢癌

健康儿少

- 36 儿童生长发育与维生素
- 38 莫把孩子鼻炎当“感冒”治

品 质 生 活

健康饮食

- 40 名中医们青睐的养生菜
41 您会吃藜麦吗
42 喝红豆薏米水真的会瘦吗

健康养生

- 43 掏耳图舒服 乱来隐患多
44 养生良方多 善用是关键
45 开窍宣肺健鼻操

健康心理

- 46 儿童注意缺陷和多动症频发是手机害的吗
48 科学有效地陪孩子写作业须讲究

家 庭 门 诊

专家论坛

- 50 体检查出椎间盘突出莫紧张

家庭药箱

- 51 消炎药和抗生素你知多少
52 中药的肝毒性不可小觑
54 小“妙丸”大功效

疾病防治

- 55 甲状腺结节的外科治疗
56 无症状胆囊结石也会“拖”出胆囊癌
57 老人憋尿隐患多

健 康 互 动

康复园地

- 58 脑卒中康复－痉挛期的康复治疗

性病与艾滋病

- 60 大众人群：关注艾滋病，关爱艾滋病人

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 杨 锋 Jiang Youzhen Zhang Hui Yangfeng 曹 源 Cao Yuan
Senior Editor 编辑部主任	杨 涛 Yang Tao
Editor 编辑	李玉华 Li Yuhua 刘凯歌 Liu Kaige
Collator 责任校对	刘凯歌 Liu Kaige
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 Continuouse Publishing Code 国际连续出版物号	ISSN1001-0203
Standard Publishing Code 国内统一刊号	CN41-1076/R
Advertising Publication 广告发布	金市监广发登字【2020】026 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。

世界卒中日

2020年10月29日

第15个世界卒中日

主题：“医体融合，预防卒中”

提倡：“科学运动，健康生活”

世界卒中日是由世界卒中组织呼吁设立的，为了在全球范围内加强公众对脑卒中的认识。脑卒中被称为“人类健康的头号杀手”，是一个具有高患病率、高发病率、高死亡率、高致残率的疾病。但是，卒中完全可以预防，尤其是发展中国家，需要鼓励健康的生活方式。

