

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



认识腰椎间盘突出症

健康互动

携手防疫抗艾 共担健康责任

家人健康

儿童久咳当心变异性哮喘

品质生活

饮食、肥胖与脂肪肝

健康养生

寒冬季节冠心病的保健与养生

封面人物

张国龙，副主任医师，河南省疾病预防控制中心性病艾滋病防治研究所所长，河南省学科技术带头人、优秀专家，主要从事传染病预防控制和卫生检验专业。曾留学日本京都大学医学院5年，中国性病艾滋病防治协会理事、河南省艾滋病防治协会副会长，中华呼吸与结核杂志编委、中国防痨杂志及医学研究杂志通讯编委，曾在美国NATURE、Genome biology、AAC、JCM及国内期刊发表论文45余篇，曾获第九届河南省青年科技奖、中国防痨协会科技三等奖1项、省科技进步三等奖1项、原省卫生厅科技进步一等奖1项、二等奖1项。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



1985年创刊
总第650期

12

Dec. 2020
总第 650 期

CONTENTS



封面人物: 张国龙

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 新冠感染呈“轻重”双相性特征
- 4 压力和愤怒可能会加剧心力衰竭
- 5 孕 36 周产妇罕见脾动脉瘤破裂 紧急剖宫产母子均安

本刊策划

- 6 认识腰椎间盘突出症
- 7 全面解读腰椎间盘突出症
- 10 腰椎间盘突出症的鉴别诊断
- 12 腰椎间盘突出症的非手术治疗
- 14 腰椎间盘突出症的手术治疗
- 16 腰椎间盘突出症的康复锻炼
- 18 腰椎间盘突出症的中医辨证分型及处方
- 20 腰椎间盘突出症的生活护理

科普专栏

火箭军特色医学中心

- 22 有几类疾病遇上便秘会“雪上加霜”
- 24 要“好孕”,六种排卵监测方法要牢记
- 26 晒被子也是一门“技术活”

家人健康

健康母婴

- 28 异常分娩时 麻醉知多少
- 29 准妈妈用药须慎重
- 30 凶险的先兆子痫

健康女人

- 31 女性尿道感染原因多
- 32 乳腺结节精准消融+中医药效果好
- 33 简介女性性器官整形术

健康儿少

- 34 儿童肚子疼:不可忽视肠系膜淋巴结炎
- 35 儿童久咳当心变异性哮喘
- 36 罕见变常见,2型糖尿病儿童越来越多

品质生活

健康饮食

- 38 饮食、肥胖与脂肪肝
- 40 警惕:速冻饺子易致肥胖

健康养生

- 42 寒冬季节冠心病的保健与养生
- 43 冬护双脚有学问

健康心理

- 44 世界上最重要的事是照顾好自己
- 46 如何避免一言不合就翻脸的说话方式

家庭门诊

专家论坛

- 47 脉压异常如何治疗

疾病防治

- 48 冠心病患者不可忽视血压控制
- 49 间质性肺炎不容错过冬季治疗的好时机
- 50 痰湿体质:祛除痰湿要动起来

家庭药箱

- 52 补益中药的免疫作用
- 54 当心服药不慎易衰老

健康互动

性病与艾滋病

- 55 携手防疫抗艾 共担健康责任
- 60 2020年家庭医学(下)总目录(1~11期)

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 12.15 强化免疫日

12月15日世界强化免疫日主要是为消灭脊髓灰质炎而设立的。脊髓灰质炎(又称小儿麻痹症)是少数能被消灭的疾病之一,这主要是因为人是脊髓灰质炎病毒的唯一感染者、已经有有效的疫苗、免疫能终生持续存在等。世界卫生组织推荐采取常规免疫、群众运动、监测、扫荡式接种等四大消灭脊髓灰质炎策略,尤为突出的是为强化免疫而采取群众运动形式——国家免疫日。

家庭医学呼吁:

提高身体素质,
加强免疫

