

家庭医学

FAMILY MEDICINE



®

QK2030057

全国优秀科技期刊
卫生健康委员会主管
预防医学会主办



你对贫血知多少

科普专栏

战“疫”期间，当心“宅”出骨科疾病

家人健康

父母有幽门螺杆菌宝宝要检查吗

品质生活

蹲姿欠文雅 健康益处多

家庭门诊

给糖尿病足患者一个“立足之地”

封面人物

张文川教授，主任医师，博士研究生导师，上海交通大学医学院附属第九人民医院神经外科主任，中国医师协会神经修复专业委员会常委，中华中青年神经外科交流协会周围神经外科学组主任委员，中国中西医结合学会神经外科专业委员会委员。曾留学美国John Hopkins University，美国Mayo Clinic，意大利Gemelli医院。擅长各类周围神经病变（糖尿病周围神经病变、四肢周围神经损伤、面瘫、面肌痉挛、三叉神经痛、腰椎间盘突出、脊神经根受压等）和颅内、椎管肿瘤的诊疗。



第九人民医院

6^下
2020

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



ISSN 1001-0203

12>

9 771001 020205

万方数据

¥6.50

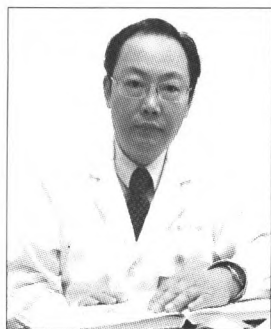


1985年创刊
总第638期

06

Jun. 2020
总第 638 期

CONTENTS



封面人物：张文川

国家卫计委优秀期刊
全国优秀科技期刊最高奖项
中华预防医学会优秀科普奖
中国知识资源总库收录期刊
中国学术期刊网络出版总库收录期刊
入选联合国教科文组织数据库收录期刊

中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录
中国学术期刊综合评价数据库收录期刊
中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊
全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊
中国扶贫基金会合作媒体

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 两会聚焦：中医药战“疫”收获何种启示
- 5 均衡营养摄入 科学血糖监测

本刊策划

- 6 你对贫血知多少
- 7 认识贫血
- 10 贫血的检查和诊治路径
- 11 失血性贫血
- 12 造血原料缺乏引起的贫血
- 13 贫血原因要分清 治疗预防有区别
- 16 红细胞破坏过多引起的贫血
- 19 造血微环境及调节因素异常引起的贫血

科普专栏

北京中医药大学东直门医院

- 22 抗“疫”期间，慢阻肺患者应当怎么做
- 25 新冠肺炎疫情期间失眠的中成药防治建议
- 26 战“疫”期间，当心“宅”出骨科疾病

家人健康

健康母婴

- 27 夏季坐月子的有些事儿
- 28 二胎的备孕和孕期保健
- 32 剖宫产手术竖切更“划算”

健康女人

- 33 女性经期怎么吃都不会胖吗
- 34 宫颈癌癌前病变的几个相关问题

健康儿少

- 36 父母有幽门螺杆菌宝宝要检查吗
- 38 小儿麻醉为什么要慎之慎

品质生活

健康饮食

- 39 7 道食谱让你吃出免疫力
- 40 保“胃”果蔬明星谱
- 41 常吃甜食隐患多
- 42 会吃海鲜,能为身体补充好能量

健康养生

- 43 老来重养生 适度最相宜
- 44 您用对枕头了吗
- 46 蹲姿欠文雅 健康益处多

健康心理

- 47 孩子沉迷游戏拒绝沟通怎么办
- 48 战疫一线医护人员如何调适自己
- 49 努力成为一个内心强大的人

家庭门诊

专家论坛

- 50 给糖尿病足患者一个“立足之地”

疾病防治

- 52 炎夏应慎防皮肤病
- 54 如何区分角膜炎和结膜炎
- 55 老年单纯收缩期高血压降压标准与
治疗原则

家庭药箱

- 56 服降糖药要选对“时辰”
- 57 服用二甲双胍伤肾?专家为您解密
- 58 经期用药须谨慎
- 59 莫把止咳药水当水喝

健康互动

康复园地

- 60 运动伤 运动疗

性病与艾滋病

- 62 怎样明确自己是否染上了艾滋病
- 63 艾滋病病毒职业暴露的预防及处理

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
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 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,不得擅自转载、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。

国际禁毒日

6月26日

珍爱生命
拒绝毒品

1987年6月12日至26日，联合国组织召开会议，提出了“爱生命，不吸毒”的口号，并将每年的6月26日定为“国际禁毒日”，以引起世界各国对毒品问题的重视，同时号召全球人民共同来解决毒品问题。



1. 禁毒的责任和义务

禁毒是全社会的共同责任。国家机关、社会团体、企业事业单位以及其他组织和公民，应当依照本法和有关法律的规定，履行禁毒职责或者义务。

2. 毒品的法律定义

《禁毒法》所称毒品，是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

3. 我国的禁毒方针

禁毒工作实行预防为主，综合治理，禁种、禁制、禁贩、禁吸并举的方针。

禁毒工作实行政府统一领导，有关部门各负其责，社会广泛参与的工作机制。