

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



千万警惕骨肉瘤

健康女人

突然闭经警惕垂体瘤作祟

健康儿少

哮喘儿的家庭护理

健康饮食

糖尿病患者如何管理饮食

疾病防治

如何快速消除脂肪肝

封面人物

乔林，医学博士，现任火箭军特色医学中心骨科主任，副主任医师。专业方向为骨创伤、老年骨折治疗与康复。擅长复杂四肢骨折、关节周围骨折、骨盆和髌臼骨折的内外固定治疗，以及老年髌部骨折的内固定治疗和人工关节置换术、骨折内固定术后失效（钢板断裂、畸形愈合）的救治。获军队科技进步三等奖1项、军队医疗成果三等奖5项，发表论文30余篇。荣立三等功3次，荣获“全国抗震救灾模范”称号。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



万方数据

7
下
2020

1985年创刊
总第640期

07

Jul. 2020
总第 640 期



封面人物：乔 林

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 利好消息：中风防治首选
- 5 还有多少“穿山甲”需从药典除名
- 5 二甲双胍 22 年持续降低糖尿病风险，展现预防癌症和中风趋势

本刊策划

全民健康助力全面小康

- 6 千万警惕骨肉瘤
- 7 认识骨肉瘤
- 9 骨肉瘤的检查与诊断
- 11 骨肉瘤手术：截肢并不是唯一选项
- 14 骨肉瘤的放疗和化疗
- 17 骨肉瘤的中医治疗
- 18 早期发现骨肉瘤的蛛丝马迹
- 20 骨肉瘤的三级预防

科普专栏

江苏省中医院

- 22 干咳、无痰、咽痒总不见好？关键是治疗没有对上路子
- 24 会“跑”的肿瘤偏爱年轻人，中西医联合有效狙击

家人健康

健康母婴

- 27 导致胎儿畸形的因素及预防措施
- 28 孕妇患梅毒会传给胎儿吗

健康女人

- 30 突然闭经警惕垂体瘤作祟
- 32 月经不调患者养生保健须知

健康儿少

- 34 孩子“口腔溃疡”警惕手足口病惹祸
- 36 哮喘儿的家庭护理

品 质 生 活

健康饮食

- 38 戒除糖瘾先改饮食习惯
39 糖尿病患者如何管理饮食
40 嘴巴动“粗”身体好

健康养生

- 42 自己动手 巧解便秘忧
44 运动多枯燥 惰性需克服

健康心理

- 46 爱情是否需要仪式感呢
48 抑郁也能导致糖尿病

家 庭 门 诊

专家论坛

- 50 减肥莫禁油和荤 锻练强体健康美

疾病防治

- 52 气溶胶传播之谜
53 如何快速消除脂肪肝
54 支气管哮喘的居家护理要点

家庭药箱

- 55 麻醉药和麻醉药品是一回事吗
56 服用抗过敏药物须谨慎
57 如何正确服用胃药

健 康 互 动

康复园地

- 58 把“坐走”的肌肉练回来

性病与艾滋病

- 60 艾滋病性传播:一个需要正视的话题

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。

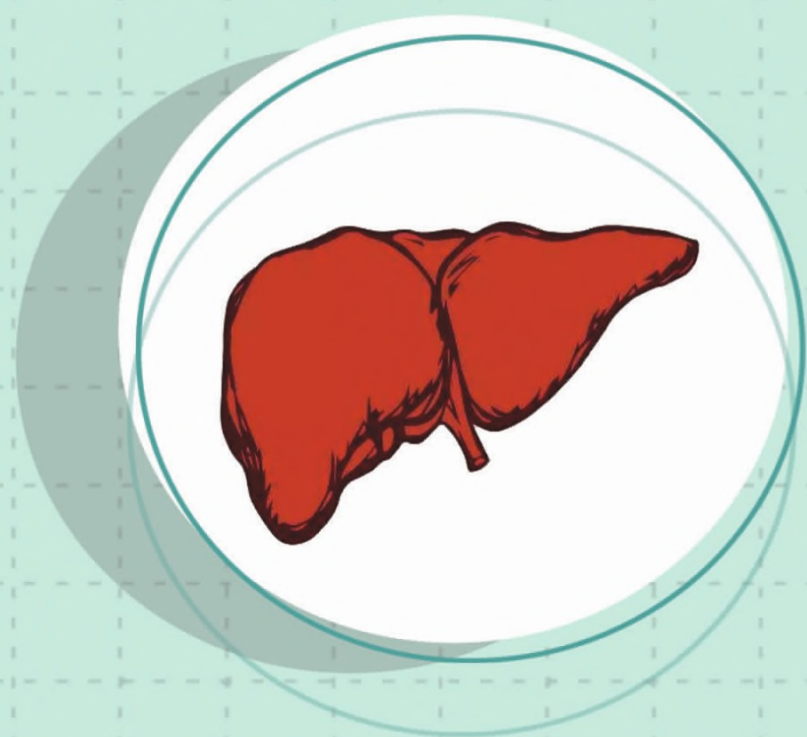
○部分转载作品及刊载的部分文字和图片因无法联系到原作者,敬请作者见刊后及时与本刊编辑部联络,以便奉寄样刊、稿酬。

○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。

7月28日 世界肝炎日



积极预防
主动检测
规范治疗

世界肝炎日设立的目的之一就是唤起人们对肝炎的重视、对肝炎患者的关爱，消除乙肝歧视。

病毒性肝炎是严重危害人民身体健康的重大传染病，包括甲、乙、丙、丁、戊五型。其中甲型和戊型肝炎是经过消化道传播，乙型、丙型和丁型肝炎是通过血液传播、性传播和母婴传播。

1. 乙肝病毒表面抗原阳性者可结婚、生育。
2. 接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、有效的措施。
3. 日常生活、工作、学习接触不会传播乙肝和丙肝病毒。
4. 注意饮食和饮水卫生，防止“病从口入”，可有效预防甲肝和戊肝病毒感染。
5. 丙肝需要早期诊断和治疗，建议有暴露史的人群主动接受检测，接受规范治疗。