

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



战胜鼻咽癌

科普专栏

细心呵护恼人的鼻涕

家人健康

怀了宝宝这些事儿要做好

品质生活

胃溃疡如何吃营养又不伤胃

家庭药箱

舌下含药急救七大注意事项

封面人物

王斌，主任医师，医学博士，美国哈佛医学院 / BWH 博士后，武汉市第四医院副院长(正处级)，武汉市政府津贴专家。中华医学会武汉医学会耳鼻咽喉头颈外科学会副主任委员、武汉医师学会耳鼻咽喉头颈外科学会副主任委员。2020年3月任武汉市袁家台方舱医院院长(临时)，1230名患者均治愈出院，医护人员零感染。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



1985年创刊
 总第670期

10

Oct. 2021 半月刊
总第 670 期

CONTENTS



封面人物:王 斌

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 东亚人群调研显示睡七小时是最佳时长
- 5 长期暴露于噪音环境会增加老年痴呆症风险

本刊策划

- 6 战胜鼻咽癌
- 7 说说鼻咽癌
- 10 如何“锁定”鼻咽癌:鼻咽癌的检查 and 诊断
- 12 鼻咽癌的鉴别诊断:反复鼻出血 VS 鼻咽癌
- 14 鼻咽癌的治疗进展
- 16 鼻咽癌的中医治疗
- 18 我国创先的鼻咽癌免疫治疗
- 20 鼻咽癌的预防

科普专栏

武汉市第四医院

- 22 细心呵护恼人的鼻涕
- 24 长期耳流脓,警惕胆脂瘤
- 26 耳朵痒,防“三气”

家人健康

健康母婴

- 28 怀了宝宝这些事儿要做好
- 29 怀孕的时候甲减了:药该怎么用
- 30 胎死腹中原因多,有些问题要注意

健康女人

- 31 超声解读:卵巢囊肿到底需不需要手术
- 32 为什么骨质疏松症偏爱女性
- 33 痛经惹人烦,缓解方法多

健康儿少

- 34 儿童鼻炎不可小觑
- 35 秋冬小儿易感冒 复方药剂需慎用
- 36 小儿口腔护理科普常识

品质生活

健康饮食

- 38 胃溃疡如何吃营养又不伤胃
- 39 善吃生姜益处多 因人而异食有别

- 40 “吃苹果能减肥”是真的吗
- 41 大蒜加醋:快速缓解轻症急性肠胃炎的症状

健康养生

- 42 面部细微变化 提示身体问题
- 43 同样 20 度,秋春不相同
- 44 天凉好个秋 润“燥”很重要
- 45 与琴棋书画做伴人更长寿

健康心理

- 46 产后抑郁扰 硬抗会惹祸
- 47 老年慢性病的负性心理特征与护理治疗
- 48 孩子沉迷追星到底是什么原因

家庭门诊

专家论坛

- 50 谨防误吸严重危害老年人的健康(下)

疾病防治

- 53 尿频尿急别一直怪肾,可能是前列腺增生
- 54 中医预防中风的“六字要诀”
- 55 做纤维支气管镜检会有什么后遗症

家庭药箱

- 56 警惕药物性肝损伤
- 57 舌下含药急救七大注意事项
- 58 中医药辨证施治防治“老慢支”

健康互动

康复园地

- 60 慢阻肺患者正确排痰促康复
- 61 一辨二治三运动,康复肩周炎

性病与艾滋病

- 62 哪些情况下需要做艾滋病耐药检测
- 62 艾滋病功能性治愈离我们还有多远
- 63 不同亚型 HIV 感染者免疫恢复研究将助力
精细化抗病毒治疗

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 杨锋 Jiang Youzhen Yangfeng
曹源 Cao Yuan

Senior Editor 编辑部主任 杨涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 Li Yuhua
杨玲 Yang Ling

Collator 责任校对 吴丹 Wu Dan

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

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。

《家庭医学》公益广告

世界“10月20日” 骨质疏松日

2021年主题

骨量早筛查， 骨折早预防



国内统一刊号 ISSN1001-0203 邮发代号/36-35 本刊出版日期:每月 15 日 国内定价/6.5 元
CN41-1076/R 国外发行代号/M1066