

ISSN 1001-0203

CN 41-1076/R

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



QK2145913



脑血管病知多少

科普专栏

儿童脑萎缩能康复吗

家人健康

别把盆腔炎误当痛经治

品质生活

老人养生应掌握四个黄金时段

家庭门诊

中医怎样治疗高血压

封面人物

东潇博，北京中医药大学东方医院脑外科（脑病三科）副主任医师，硕士研究生导师。中国医师协会神经外科专业委员会青年委员，北京医师协会神经介入专科医师分会青年委员会委员。研究方向为脑血管病中西医结合临床及基础研究。主持并参与各类课题11项；获省部级科技进步三等奖1项，发表学术论文27篇，出版专业著作1部，参编专业著作6部。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



11
下
2021

1985年创刊
总第672期

11

Nov. 2021 半月刊
总第 672 期

CONTENTS



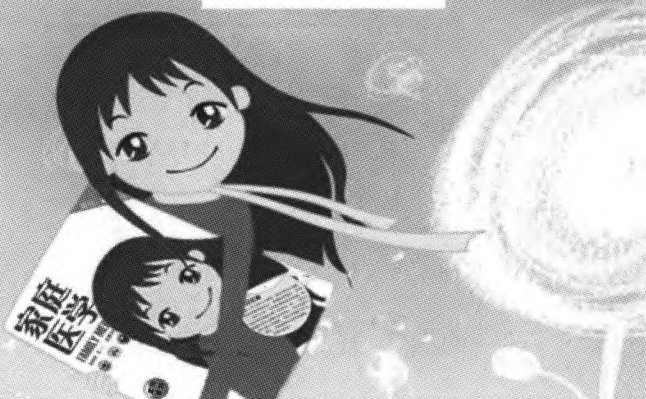
封面人物:东蒲博

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 化湿败毒颗粒治疗新冠肺炎系列临床研究成果发表
- 5 病毒感染与神经退行性疾病有关
- 5 新研究证实新冠有流感样季节性特点

本刊策划

- 6 脑血管病知多少
- 7 脑动脉粥样硬化及脑缺血性疾病
- 10 说说脑血管淀粉样变与玻璃样变性
- 12 认识脑血管畸形
- 14 脑动脉瘤不是肿瘤
- 16 烟雾病是什么
- 18 认识脑血管炎

科普专栏

湖南省儿童医院

- 20 你真的了解感觉统合知识吗
- 22 为何宝宝脑袋摇不得
- 24 儿童脑萎缩能康复吗

家人健康

健康母婴

- 25 护理宝宝莫入误区
- 26 怀孕早期容易自然流产怎么回事
- 28 带脉对“调经助孕”有神奇功效

健康女人

- 29 女舞蹈教练突然停经为哪般
- 30 别把盆腔炎误当痛经治
- 31 超声报告中怎样看懂自己乳腺结节状况
- 32 妇科病来扰 莫求鱼水欢

健康儿少

- 33 青少年近视防控中家长关心的热点话题
- 34 儿童过敏的常见表现与防治
- 36 儿童水痘的防治

品质生活

健康饮食

- 38 依据体质进补 男人会更强健
40 寒冬常食“御寒菜”
41 3种天然“超级食物”抗衰老

健康养生

- 42 天冷常泡脚 胜似吃补药
44 越睡越困宜采用传统方法调理
45 老人养生应掌握四个黄金时段

健康心理

- 46 哪些人性力量在塑造我们的想法、行为与举动
47 3A 助退休人士调整心态
48 情绪性进食伤健康 积极化解是上策
49 早醒也许是抑郁惹的祸

家庭门诊

专家论坛

- 50 原发性高血压的中医辨证论治

疾病防治

- 53 2型糖尿病怎么预防和护理
54 养胃：分清寒热是关键
55 中医怎样治疗高血压

家庭药箱

- 56 如何防范血管紧张素转换酶抑制药的不良反应
58 痛风治疗：使用降尿酸药物有讲究

健康互动

康复园地

- 60 急性腰扭伤家庭自疗十三法

性病与艾滋病

- 62 艾滋病的中医治疗方法是什么
62 人免疫缺陷病毒(HIV)侵入人体的途径
63 感染 HIV 的母亲如何才能拥有健康的宝宝

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

管 颢 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,同时许可本刊转投第三方使用;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、图概不负担连带责任;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。

○本刊所刊登图文,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

2021年11月17日

第20个

世界慢阻肺日



健康呼吸，无与伦比

世界卫生组织将每年11月第三周的周三定为世界慢阻肺日，宗旨是帮助人们提高对慢阻肺的认识，改善慢阻肺诊断不足和治疗不力的现状。它致力于向那些可能患有慢阻肺但尚未被诊断出的人们强调：呼吸困难不是伴随衰老而来的不可避免的一部分，症状可以被改变。它同时向慢阻肺患者传递出一个积极的信息，有效的治疗可以让慢阻肺患者感觉更好，生活质量更高。



□ 国内统一刊号
万方数据

ISSN1001-0203
CN41-1076/R

□ 邮发代号/36-35
国外发行代号/M1066

□ 本刊出版日期：每月15日

□ 国内定价/6.5元