

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



Q K 2 2 0 0 2 0 3



预防为主使你 笑面百岁

科普专栏

关于痛风吃喝的一些事儿

家人健康

产前筛查和产前诊断可有效预防唐氏综合征

品质生活

寒冬里常喝御寒暖身汤

家庭门诊

当心肥胖引发肾脏损伤

封面人物

侯秀娟，博士，主任医师，博士生导师。北京中医药大学东方医院风湿科主任。兼任北京中医药学会风湿病分会青年委员会副主任委员，北京中西医结合学会风湿病专业委员会常委，世界中医药学会联合会风湿病分会常务理事，中国民族医药学会风湿病分会常务理事等。擅长中西医结合、内外治结合诊治类风湿关节炎、痛风、脊柱关节炎、产后风湿症、系统性红斑狼疮等。



12
下
2021

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



万方数据

1985年创刊
总第674期

12

Dec. 2021 半月刊
总第 674 期



封面人物:侯秀娟

CONTENTS

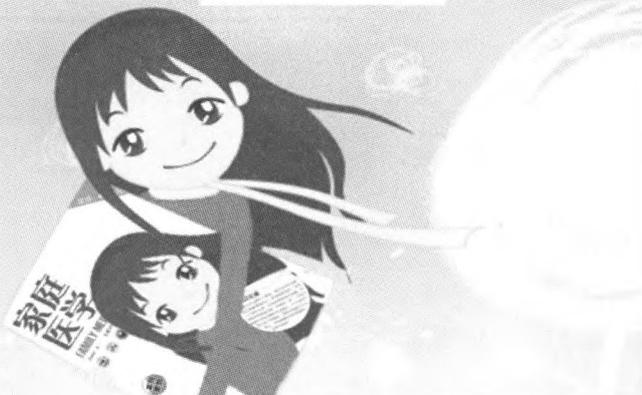
国家卫计委优秀期刊	中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录
全国优秀科技期刊最高奖项	中国学术期刊综合评价数据库收录期刊
中华预防医学会优秀科普奖	中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊
中国知识资源总库收录期刊	全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊
中国学术期刊网络出版总库收录期刊	中国扶贫基金会合作媒体
入选联合国教科文组织数据库收录期刊	

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 国产宫颈癌疫苗获国际“通行证”
- 5 研究揭示老年人易感新冠原因
- 5 免疫系统对冠状病毒有“记忆”

本刊策划

党为人民谋健康的 100 年

- 6 预防为主使你笑面百岁
- 7 说说我国制定的饮食金字塔
- 10 你应当知道的运动知识
- 12 接种疫苗是预防疾病的必要手段
- 14 为了健康:学会管理自己的情绪
- 16 要掌握一些医学科学知识
- 18 未病先防 已病防变 瘥后防复
- 20 重视对传染病的预防

科普专栏

北京中医药大学东方医院

- 22 关于痛风吃喝的一些事儿
- 24 面对痴呆,我们该怎么办
- 26 淋巴结肿大,疼比不疼好吗

家人健康

健康母婴

- 29 产前筛查和产前诊断可有效预防唐氏综合征
- 30 对症调治“好孕来”

健康女人

- 33 更年期女人别轻易和性福“拜拜”
- 34 青春少女乳房养护九要点

健康儿少

- 36 儿童腹痛警惕过敏性紫癜作怪
- 37 宝宝易被湿疹扰 防治结合要做好
- 38 如何预防及治疗小儿秋冬腹泻

品质生活

健康饮食

- 39 寒冬里常喝御寒暖身汤
- 40 肾脏有恙者莫把豆类食品忌
- 42 吃对食物可缓解疼痛

健康养生

- 43 晚年“五耐”笑看夕阳
- 44 老年朋友多做腹部运动益处多
- 45 气温降但血糖升 安康过冬多留神
- 46 预防牙周病 有助防衰老

健康心理

- 47 惊恐常扰 学会应对是关键
- 48 家有自闭症小孩该怎么办

家庭门诊

专家论坛

- 50 心跳“砰砰砰”好难受 甲亢为何会引发心悸
- 51 腰腿痛的“元凶”之一——梨状肌综合征

疾病防治

- 52 当心肥胖引发肾脏损伤
- 53 阑尾炎的保守治疗
- 54 体检查出肺结节怎么办

家庭药箱

- 55 止咳良药话川贝
- 56 抗血小板药与抗凝药有啥区别
- 57 慢性胃炎如何选用中成药

健康互动

康复园地

- 58 老人摔伤后康复的心理对策

性病与艾滋病

- 60 艾滋病功能性治愈距离我们还有多远
- 61 葛兰素史克首创附着抑制剂 Rukobia 在欧盟即将获批
- 62 年度总目录

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

Senior Editor 编辑部主任 姜友珍 杨锋 Jiang Youzhen Yangfeng

Editor 编辑 曹源 Cao Yuan

Editor 编辑 杨涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 Li Yuhua

Editor 编辑 杨玲 Yang Ling

Collator 责任校对 吴丹 Wu Dan

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 投稿信箱 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、交易或采买问药的依据,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。



12月15日

世界强化

免疫日

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，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。

强化免疫是消灭脊髓灰质炎的重要措施。为了提高全民族的健康素质，必须重视和加强预防接种工作。

常规免疫 + 群众运动

免疫接种重在预防

监测 + 扫荡式接种

