

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



绿水青山就是金山银山

科普专栏

关注口腔健康，从“爱牙八条”做起

家人健康

无创胎儿DNA检测能否替代羊水穿刺检查

品质生活

吃素要有度 营养须均衡

家庭门诊

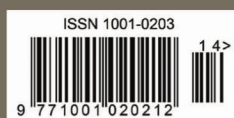
药物剂型多 使用莫失误



封面人物

周俊波 南京市中西医结合医院口腔科主任，副主任医师，美容牙科主诊医师，亚太口腔种植学会理事，中华口腔医学会中西医结合专委会青年委员，江苏省中西医结合学会口腔专委会常务委员，江苏省口腔医学会全科委员会委员，南京口腔医学会常务理事，南京市口腔质控委员会委员，南京预防医学会口腔卫生专委会副主任委员，南京中医药学会科普专委会副主任委员。擅长缺失牙无痛种植修复，复杂牙无痛微创拔除，各类牙颌面畸形的矫治及美容瓷冠修复。

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



7
下
2021

1985年创刊
总第664期

07

July 2021 半月刊
总第 664 期

CONTENTS



封面人物:周俊波

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 为“康复”正名,促医疗水平提升
- 4 我科学家发现治疗肝癌的新型小分子化合物
- 5 病毒变异了疫苗还有效吗? 疫苗接种速度要跑赢病毒变异
- 5 专家建议儿童选择运动项目不宜成人化

本刊策划

党为人民谋健康的 100 年

- 6 绿水青山就是金山银山
- 7 空气污染对健康的危害
- 10 水体污染对健康的危害
- 13 夏季养生也是在为碳中和做贡献
- 15 绿色植被有利于健康
- 17 浅谈垃圾分类的意义

科普专栏

南京市中西医结合医院

- 19 关注口腔健康,从“爱牙八条”做起
- 22 又一老戏骨因癌去世,七类人群是此癌“青睐对象”
- 25 这几类美食无论你多喜欢,今后都要少吃

家人健康

健康母婴

- 28 孕期异常症状的识别和处理
- 30 妊娠糖尿病有哪些护理措施
- 31 无创胎儿 DNA 检测能否替代羊水穿刺检查

健康女人

- 32 女性分泌失调影响及如何调理
- 33 乳腺癌早发现早治疗
- 34 子宫肌瘤患者饮食应提防雌激素超量摄入

健康儿少

- 35 小儿哮喘是怎么回事
- 36 儿童脾胃虚弱危害多,该如何调理
- 37 普通小儿发热如何正确治疗

品质生活

健康饮食

- 38 吃素要有度 营养须平衡
- 39 患有炎症性肠病者饮食需谨慎
- 40 肾结石患者的饮食认识误区
- 41 糖尿病患者如何进行饮食调护

健康养生

- 42 爱眼终生事 年龄不同对策不同
- 44 仰卧起坐减腹部 姿势正确是关键
- 45 助行器能用买菜车代替吗

健康心理

- 46 精神疾病的预防方法
- 48 人生多烦恼 莫用酒来解

家庭门诊

专家论坛

- 50 D-二聚体检测的临床意义解读

疾病防治

- 52 不要让青光眼偷走你的视力
- 53 冠心病日常护理小知识
- 54 红蓝光治疗痤疮
- 55 老人和婴儿的隐形杀手吸入性肺炎

家庭药箱

- 56 使用降尿酸药物有讲究
- 57 出现压疮可外用四种药
- 58 药物剂型多 使用莫失误

健康互动

康复园地

- 60 颅脑损伤康复治疗与功能训练
- 61 家庭保健有助于中老年人中风后康复

性病与艾滋病

- 62 得了艾滋病能活多久? 怎样早期发现艾滋病
- 63 “Mosaic”疫苗——艾滋病疫苗新希望

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

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。

《家庭医学》公益广告



1921-2021



百年征程 波澜壮阔

百年初心 历久弥坚

热烈庆祝中国共产党成立100周年



☐ 国内统一刊号
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