

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



不要小觑了 普通感冒

科普专栏

小心痛风伤了您的肾

家人健康

小儿预防接种需要注意什么

品质生活

睡眠是科学 随意损健康

家庭门诊

少得慢性病要远离九种致炎食物



封面人物

周云芝，应急总医院呼吸与危重症医学科主任，主任医师，硕士研究生导师。擅长经支气管镜介入技术诊治各种良恶性气道狭窄、各种气道瘘的封堵、气道支架的放置及取出、经导航支气管镜对外周肺结节进行精准诊治、内科胸腔镜下肺大疱减容术等。自2004年至今完成支气管镜下介入诊治1万余例次，并在肺癌的经血管介入、经气道介入、经皮穿刺介入消融等微创治疗方面具有丰富经验。

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



1
下
2022

1985年创刊
总第676期

01

Jan. 2022 半月刊
总第 676 期

CONTENTS



封面人物: 周云芝

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	中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 二代新冠疫苗来了! 打了一代, 还需要它吗
- 5 控制调节性 T 细胞发育的生化“开关”找到
- 5 这个环状 RNA 可以抑制动脉粥样硬化

本刊策划

- 6 不要小觑了普通感冒
- 7 认识感冒
- 10 感冒引起的心肌炎
- 12 感冒引起的肾小球肾炎
- 14 感冒引起的肺炎和气管、支气管炎
- 16 感冒引起的风湿热
- 18 感冒引起的鼻窦炎和中耳炎
- 20 预防感冒并发症的关键在于做好护理

科普专栏

火箭军特色医学中心

- 22 小心痛风伤了您的肾
- 25 胰腺癌为何喜欢与肝脏做“情人”

家人健康

健康母婴

- 28 产后子宫复旧不全的评估及护理
- 29 孕期口腔保健事关母子健康
- 30 孕期遭遇卵巢囊肿危险吗

健康女人

- 31 女性适度性生活有益生殖健康
- 32 健康过寒冬, 女性有些误区要规避
- 34 女性应怎样预防乳腺癌

健康儿少

- 35 儿童多顽皮, 磕伤头部要警惕
- 36 提高警惕, 关注儿童癌症
- 37 小儿预防接种需要注意什么

品质生活

健康饮食

- 38 关注口味 知晓健康
39 养病喝鸡汤并非“金科玉律”
40 掌握十大技巧 成就煲汤高手
41 舌尖遵循三少两多 肠胃轻松度过大年

健康养生

- 42 睡眠是科学 随意损健康
44 又是佳节时 提防节日病

健康心理

- 46 组织心理学家葛兰特:适时反思,趋吉避凶
49 孩子抑郁原因多 找准病因助摆脱

家庭门诊

专家论坛

- 50 少得慢性病要远离九种致炎食物

疾病防治

- 52 高龄老人冬季应小心肺部感染
53 渐入老年怎样延缓少肌症
54 如何预防老年痴呆

家庭药箱

- 55 拆封后的药不能凑合用
56 针对“HER-2 阳性”乳腺癌的 3 种靶向药
57 中西医结合治疗慢性支气管炎

健康互动

康复园地

- 58 针灸推拿怎样康复治疗中风病

性病与艾滋病

- 60 成长中的重要“性”
——青少年性教育健康知识

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
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

1月30日

第69届世界防治麻风病日暨第35届中国麻风节

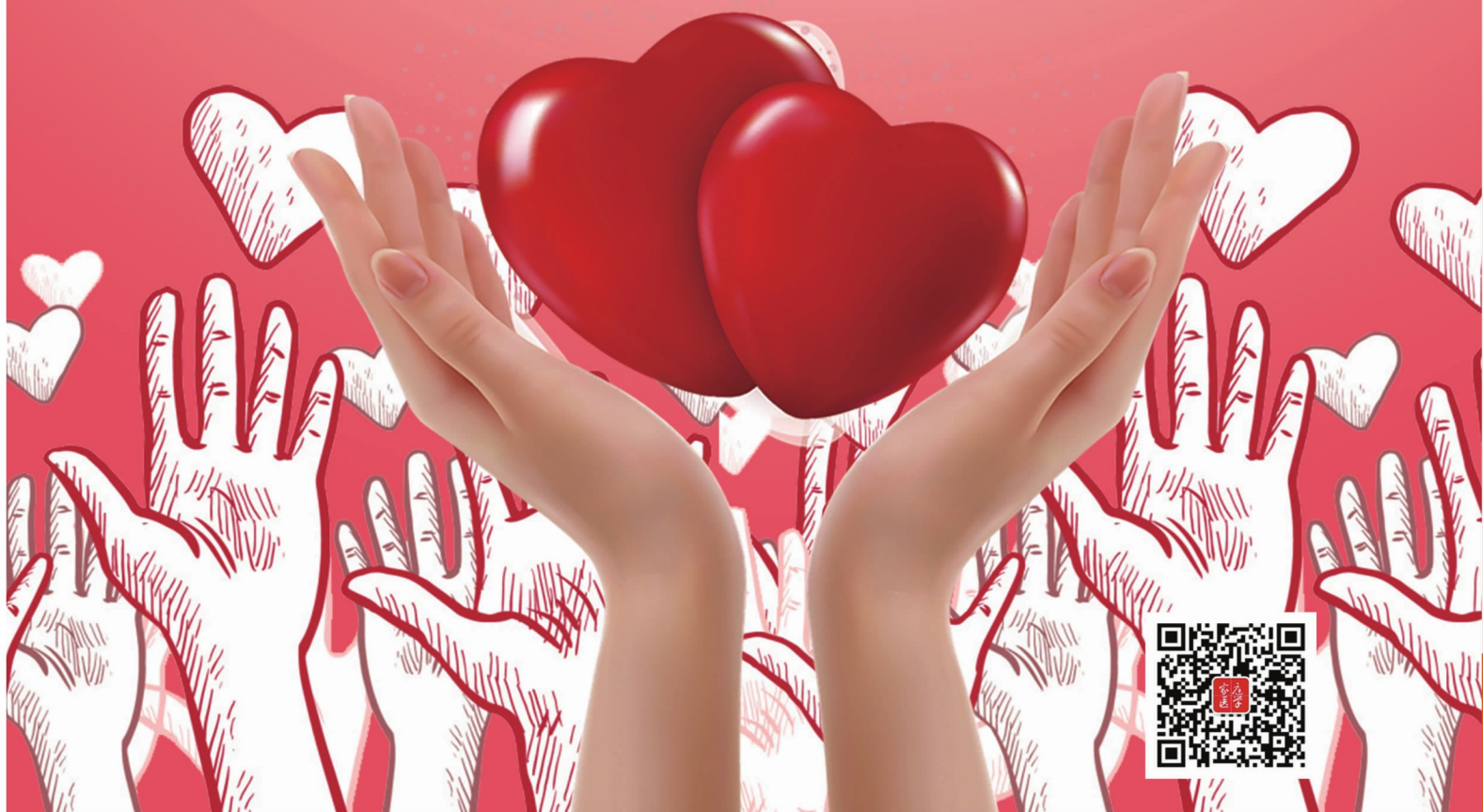
关爱麻风患者，共创美好生活

目前尚无有效的疫苗可以预防麻风病。早发现、早诊断、早治疗，是控制传染、预防畸残、保护人群的最好办法。

麻风病是可防可治的。密切接触活动性麻风病患者时戴口罩、接触后洗手、注意个人卫生、加强营养、提高机体抵抗力等可以减少患麻风病的危险。早期及时治疗可以避免各种麻风病残疾的发生。

麻风病不遗传、不致死、可治愈。麻风病人可以在门诊或自家接受全程规则的“联合化疗”，治疗期间不需隔离，可以边治疗、边工作、边学习。

与麻风病人一起吃饭、喝水、劳动等日常接触不会传染麻风病，食用麻风病人种植的蔬菜、水果和喂养的鸡鸭鱼肉等也不会传染麻风病。



□ 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