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

本刊策划

不要小觑肝纤维化

科普专栏
尿毒症：牵一“肾”动全身

家人健康
儿童勤洗手 减少铅中毒

品质生活
7大胃痛原因：饮食也能改善胃痛

家庭门诊
长期失眠重在分型调理

封面人物

咸团结，首都医科大学附属北京中医医院主任医师，医学博士，北京市中西医结合学会传染病专业委员会副主任委员，北京市中医药学会肝病专业委员会常务委员兼秘书长，中国医师协会肝胆病专业委员会常务委员。擅长诊治急慢性肝炎、肝硬化、肝硬化腹水、自身免疫性肝病、脂肪肝等疾病。

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性

ISSN 1001-0203
9 771001 020229 06

¥6.50

3下
2022

1985年创刊
总第680期

万方数据

目 录

03

Mar. 2022 半月刊

总第 680 期

封面人物：戚团结

CONTENTS

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 中医药治新冠肺纤维化研究已启动
4 应用 RNA 测序方法的胎儿发育研究取得重大进展
5 是否有无须影像学检查的肺栓塞排除方法
5 风湿病和溃疡性结肠炎药物托法替布的潜在不良反应

本刊策划

6 不要小觑肝纤维化
7 认识肝纤维化
10 找准肝纤维化的病因
12 精确诊断评估肝纤维化
14 肝纤维化的综合治疗策略
16 肝纤维化的中医认识和辨证治疗
18 肝纤维化患者的生活注意事项
20 肝纤维化与运动
21 肝纤维化防治面临的挑战

科普专栏

湖南省儿童医院

22 儿童终末期肾病的替代治疗
24 终末期肾病患儿的合理饮食
26 尿毒症：牵一“肾”动全身

家人健康

健康母婴

28 产后子宫恢复应该怎么做
29 顺产前胎位不正能否纠正
30 无创 DNA 产前检查给孕妈最贴心的关爱

健康女人

31 女性腹痛应警惕这些病
32 女性尿频须寻因 对症治疗很重要
34 子宫肌瘤易复发 只靠忌口难预防

健康儿少

35 儿童气道异物急救方法
36 儿童勤洗手 减少铅中毒
37 提高儿童免疫力 掌握方法才有效

万方数据

品质生活

健康饮食

38 儿童牛排的营养价值是否更高呢
40 7大胃痛原因:饮食也能改善胃痛
41 养护关节宜多吃这些食物

健康养生

42 春来易上火 祛火分虚实
43 老来善叩齿 牙好人不老
44 穿衣讲新潮 健康当记牢

健康心理

45 追剧的背后是心理在作祟
46 焦虑惹人烦 和平相处好

家庭门诊

专家论坛

48 修订六味地黄丸说明书:三个误区要注意

疾病防治

50 肩关节脱位怎么办
51 糖尿病患者昏迷应警惕酮症酸中毒
52 长期失眠重在分型调理
53 痔疮手术后如何防止复发

家庭药箱

54 选择合适的感冒药,关键是区分感冒类型
55 参附强心丸治疗慢性心力衰竭作用显著
56 不要盲目补充雌激素
57 镇痛药效果快但是不可常用

健康互动

康复园地

58 腰椎小关节紊乱征康复治疗须得当
59 抽筋原因多:用对方法好恢复

性病与艾滋病

60 关“艾”大学生
——大学生艾滋病防治教育健康知识

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 LiuDawei LiGuiying WangLiuyi
姜友珍 杨 锋 JiangYouzhen Yangfeng
曹 源 CaoYuan
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
Custormer-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 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。

万方数据

《家庭医学》公益广告

2022年

世界睡眠日

2022年3月18日（中国为21日）第15届世界睡眠日

良好睡眠，健康同行！

睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。

□ 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

万方数据