

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



说说令人痛苦的肺纤维化

科普专栏

全国爱鼻日：关爱呼吸道健康从鼻子顺畅开始

家人健康

早防早治：远离宫颈癌并不难

品质生活

莫把抑郁症当神经衰弱

家庭门诊

体态不良诸病缠身——脊柱歪斜对全身的影响

封面人物

冯淬灵，二级教授，主任医师、博士研究生导师、全国优秀临床人才、北京市级中医药专家学术经验继承工作指导老师、北京大学人民医院中医科主任，兼任中华中医药学会肺系病分会副秘书长、世界中医药学会联合会肺康复分会专业委员会副会长，主持多项国家级课题，主要研究中医药防治气道炎症性疾病及慢性呼吸系统疾病管理，提出“专科医生-患者-社区卫生服务机构共同参与的慢性阻塞性肺疾病患者环状管理模式”。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



4
下
2022

1985年创刊
总第682期

04

Apr. 2022 半月刊
总第 682 期

CONTENTS



封面人物:冯泮灵

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 接种疫苗后进行轻中度运动能增强免疫力
- 4 我科研团队发现新冠肺炎潜在治疗靶点
- 5 女性更易患阿尔兹海默症的原因找到了

本刊策划

- 6 说说令人痛苦的肺纤维化
- 7 你对肺纤维化知多少
- 9 肺纤维化的检查与诊断
- 12 肺纤维化的综合治疗
- 14 肺纤维化的中医辨证施治
- 16 肺纤维化的生活护理
- 17 肺纤维化的康复疗法
- 18 肺纤维化的高危人群和预防

科普专栏

南京市中西医结合医院

- 19 全国爱鼻日: 关爱呼吸道健康从鼻子顺畅开始
- 20 别让“脾胃不和”伤到你
- 22 孩子犯错“七不责”, 中医告诉你为什么

家人健康

健康母婴

- 25 猝死: 产妇须防的“大敌”
- 26 产妇半身麻醉术后腰疼该谁背锅
- 27 如何防止新生儿呛奶
- 28 妊娠异常——流产超声诊断解读

健康女人

- 29 女性适度性生活有益生殖健康
- 30 更年期和绝经期女性应重视子宫内膜癌
- 31 青春期少女莫把“骨感美”当健康
- 32 早防早治: 远离宫颈癌并不难

健康儿少

- 33 如何看儿童血常规报告
- 34 孩子睡觉打呼噜当心腺样体肥大
- 36 孩子肚子痛: 警惕肠系膜上动脉压迫综合征作怪

品质生活

健康饮食

- 38 春吃豆 赛过肉
39 肺心病饮食要“随机应变”
40 悄声碎语话炊事:厨房养生提示语

健康养生

- 41 长寿之都——香港人的“长寿秘诀”
42 祛痘方法多,避孕药战“痘”不可取
44 肌肤美白:先睡好“美容觉”

健康心理

- 45 独居老年人的情绪隐忧
46 3岁宝宝不听话,是成长还是叛逆
47 莫把抑郁症当神经衰弱

家庭门诊

专家论坛

- 48 体态不良诸病缠身——脊柱歪斜对全身的影响

疾病防治

- 50 了解慢阻肺 防治慢阻肺
51 中西医结合防治糖尿病足
52 有些高血压并非不能逆转
53 怎样延缓老年骨关节炎

家庭药箱

- 54 功能性消化不良的常用中成药
55 慢性支气管炎三个时期的中西医治疗
56 肉桂治疗糖尿病有疗效也有禁忌证

健康互动

康复园地

- 58 落枕如何康复与预防
59 颈椎病康复有方法 随意调治不可取

性病与艾滋病

- 60 “性”命攸关的甜蜜
——大学生性教育健康知识

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 Jiasheng

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 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。

全国

4月25日

儿童预防 接种日

儿童免疫预防接种，关系到下一代的健康成长，涉及千家万户。

“全国儿童预防接种日活动”使全国儿童获得高水平的免疫种率成为现实，为保护儿童健康、造福子孙后代、提高我国的人口素质做出了重要的贡献。



□ 国内统一刊号 ISSN 1001-0203
CN 41-1076/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