

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



重视预防和治疗 组织纤维化

科普专栏

百岁“人民艺术家”留下的四条养生经

家人健康

警惕“二手烟”对儿童的危害

品质生活

肿瘤患者夏季怎样养生

家庭门诊

老年糖尿病患者出现低血糖应该怎样护理



封面人物

郝永强，上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科主任医师，教授，博士生导师，上海市医学3D打印技术临床转化工程研究中心主任、上海骨科创新器械与个性化医学工程技术研究中心主任。中华医学会骨科分会骨科基础学组副组长、中华医学会医学工程分会数字骨科学组副组长、中华医学会骨科分会骨肿瘤学组委员、上海市医学会骨科专委会委员及骨肿瘤学组组长等。以第一完成人获上海市科技进步一等奖、《科学中国人》年度人物（2018年）等。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



1985年创刊
总第688期

07

July 2022 半月刊
总第 688 期

CONTENTS



封面人物: 郝永强

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 胃肠道病毒可通过唾液传播
- 4 新技术可构建细胞发育指导基因
- 5 我科学家找到“调控”免疫系统的人类红细胞

本刊策划

- 6 重视预防和治疗组织纤维化
- 7 认识骨髓纤维化
- 10 警惕胰腺纤维化
- 13 警惕囊性纤维化侵及消化系统
- 16 浅谈脾纤维增生
- 18 什么是先天性眼外肌纤维化综合征

科普专栏

南京市中西医结合医院

- 20 百岁“人民艺术家”留下的四条养生经
- 22 声音嘶哑可能提示十种疾病
- 24 “东方健康膳食模式”值得你关注

家人健康

健康母婴

- 25 掌握四大产程要点 助力自然分娩
- 26 新婚夫妇孕前保健须知
- 27 剖宫产术后伤口不愈合小心脂肪液化

健康女人

- 28 女性白带常规检查知多少
- 29 女性气血虚生活中怎样调养
- 30 女性要防病缠身 有些细节是关键
- 31 中成药治疗子宫内膜异位症

健康儿少

- 32 关注小儿心脏早搏
- 33 警惕“二手烟”对儿童的危害
- 34 青少年姿势僵硬腰背疼: 别忽略强直性脊柱
- 35 小儿感冒老不好应警惕肺炎

品质生活

健康饮食

- 36 科学补碘:预防缺乏益处多
38 想不“累坏肾”,饮食有讲究
39 正确饮食护胃,防止夏季肠胃受伤
40 皮肤好不好 在于是否会养脾胃

健康养生

- 41 肿瘤患者夏季怎样养生
42 运动健身益处多 规避误区是上策

健康心理

- 44 坏情绪会殃及胃肠
45 老来莫攀比 知足快乐多
46 有病因难寻:或许心病是祸根

家庭门诊

专家论坛

- 48 为医如下棋,妙手是目标
——肝胆内科专家的亲身感悟

疾病防治

- 50 阑尾炎患者术后康复注意事项
51 老年糖尿病患者出现低血糖应该怎样护理
52 无痛胃内镜让检查过程更舒适
54 浅谈甲状腺炎分类及诊治注意事项

家庭药箱

- 55 服用降压药 时间有讲究
56 肠易激综合征中西医如何用药
58 镇咳药分类应选择对症用药

健康互动

康复园地

- 60 运动康复训练可改善肺癌患者的生活质量
61 老慢支运动保健六种方法促康复

性病与艾滋病

- 62 葛兰素史克首创附着抑制剂 Rukobia
在欧盟即将获批
63 尚红团队揭示新冠病毒受体分子
NRP-1 抑制艾滋病病毒新机制

经典常读

- 64 黄帝内经

FAMILY MEDICINE

家庭医学[®] (下)

本刊高级医学顾问(按姓氏笔画排列)

巴德年 刘约翰 花亚伟 张义芳 胡大一
钟南山 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	jjiatingyixue@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 国际标准连续出版物号	ISSN 1001-0203
Standard Publishing Code 国内统一连续出版物号	CN 41-1076/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,同时许可本刊转投第三方使用;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。

《家庭医学》公益广告

世界肝炎日

2022年7月28日第12个世界肝炎日

防治肝炎，
从我做起



□ 中国标准连续出版物号 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