

11 (上) 目录

Nov. 2010
总第407期

封面人物: 吴佩慈 图片提供: 陈文浩

CONTENTS

国家卫生部优秀期刊	中国学术期刊综合评价数据库收录期刊
全国优秀科技期刊最高奖项	中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊
中华预防医学会优秀科普奖	中国知识资源总库收录期刊
首届中国出版政府奖网络出版物奖	中国学术期刊网络出版总库收录期刊
全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊	入选联合国教科文组织数据库收录期刊

本期焦点

心肌梗死——要命的不速之客

- 4 心梗: 承受不起的“暴动”
- 6 解读“梗死先兆”
- 7 你有心梗的风险吗
- 8 防范心梗未发前
- 8 心梗爱要“回马枪”
- 9 警惕心梗“年轻化”

家庭篇

女性讲堂

- 10 莫让更年期性福枯“萎”
- 10 不复“风”之辙 谨防宫颈癌
- 11 “头”等大事调红颜
- 12 造人莫攀“高”和“多”

儿少卫生

- 13 妈妈, 我不想“药”伤害
- 14 跳出口味重的恶性循环
- 15 解痉术圆脑瘫患儿行走梦
- 16 哮喘用“盐”疗之二: 在玩耍中治病

中老年健康

- 16 都是果汁惹的祸
- 17 眼睑外翻不只是影响美丽
- 18 肺病是老年人的第一“杀手”

男性话题

- 19 突发腿软“钾”作怪

医疗篇

家庭医生

- 20 化学消融治肿瘤
- 21 牙周病——被遗忘的健康
- 22 莫把心衰当哮喘
- 22 易被忽视的颈椎病并发症

家庭药箱

- 23 老人慎用丹参片
- 24 国家基本药物之药品鉴宝: 解痉止痛用莨菪
- 25 感冒用药, 需防粒细胞减少症

肝病防治

- 26 如何早期发现丙肝
- 27 肝功异常要防甲状腺疾病

糖尿病之友

- 28 糖尿病人联合用药注意事项
- 28 糖友: 请重视非药物治疗法

自我诊疗

- 29 从细节中查寻癌肿的蛛丝马迹
- 30 群体: 另一种抗癌“良药”
- 31 感冒与按摩
- 31 热敷加按摩治疗急性乳腺炎

健康博览

医学多棱镜

- 32 国人需要长期补叶酸等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 别让家居“铅”疮百孔
- 36 勿入健康误区
- 36 卧用“三宝”好入眠
- 37 秋季保健四要

饮食指南

- 38 秋食柿子正当时
- 39 中式鸡蛋最营养
- 40 果蔬治便秘 选食有学问
- 40 虫眼菜 不省心

心理世界

- 41 秒杀时代快乐不“下架”
- 42 抑郁也玩躲猫猫

家庭美容院

- 43 拿什么消除你的眼袋

FAMILY MEDICINE

家庭医学

本刊高级医学顾问:

钟南山 翁心植 殷大奎 黄永昌 张文芳 王健
李瑞芬 戴志澄 巴德年 彭瑞聪 刘约翰 张乃静 胡大一

- 44 维生素“抹”平皱纹
夫妻之间
44 性冷淡莫忽视垂体瘤
45 不孕那点事, 需要夫妻和

养生篇

- 养生大观
46 “秋冻”不当亦损寿
46 小心风邪脑后偷袭
47 淡化性别求长寿
名人养生
48 国医大师谈养生: 我的养生三字经
益寿锦囊
49 养生固元膏 服用有讲究
50 摩腹保健有讲究
50 冬季进补选膏方
民间养生
51 在粗放与精细中养生
51 身心健美 功在小球

医患健康桥

- 千家妙方
52 调味花椒善疗皮肤病
52 细辛外用良效多
53 胆石症方四则
经验点评
54 白糖腌海带治慢性咽炎
55 按摩改善眼睛干涩
网络论坛
56 奇谈怪论五行蔬菜汤
健康沙龙
57 中风患者: 家庭护理很重要
58 不妨开些“无药处方”
58 滥服保健品 诱发乳腺癌
专家评广告
59 砭石治病要因人而异
专家答疑
60 前列腺肥大能缩小吗
60 慢性结膜炎能治愈吗
61 如何祛除脸上痘印
61 什么是胡桃夹肾
61 短信平台
信息速递
62 颈椎病变微创解忧等
63 回音壁

Authorities in Charge 主管 中华人民共和国卫生部
Ministry of Health of P.R.C.
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 家庭医学刊社
Chinese Journal of Family Medicine
Legal Advisor 法律顾问 高潮 Gao Chao
Literary Advisor 文学顾问 张镛 Zhang Qio
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
Assistant Chairman Editor 副社长 张甜 Zhang Tian
Assistant Chief Editor 副总编 刘大伟 李桂英 Liu Dawei Li Guiying
姜友珍 张慧 Jiang Youzhen Zhang Hui
Senior Editor 编辑部主任 李桂英 Li Guiying
Editor Reporter 编辑 郑鑫 杨亮 Zheng Xin Yang Liang
黄霁秋 李玉华 Huang Jiqiu Li Yuhua
李晓莹 Li Xiaoying
Collator 责任校对 郑鑫 李玉华 Zheng Xin Li Yuhua
Art Editor 美术设计 高兴 Gao Xing
Issue Advertising Director 广告发行 魏娜 Wei Na

Publication & Distribution 编辑出版发行 家庭医学刊社
Address 社址 郑州市经二路13号(450003)
Tel 电话 0371-65968289 65954441 65968681
010-83131639
Tel 北京采编部 0371-65954441 13526871716
Advertising Hotline 广告发行部热线 0371-65968289 010-83131639
Fax 传真
E-mail 投稿邮箱 jtyxzz@yahoo.com.cn jtyxbj@163.com
Http 网址 www.jtyxzz.com
Subscription 订阅 全国各地邮电局(所)
Domestic Distributor 国内发行 河南省邮政报刊发行局
National 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
Domestic Distribution Code 国内邮发代号 36-43
National Distribution Code 国外发行代号 M1006
Advertising Management Licence 广告经营许可证 4100004000050
Printed by 印刷 河南省委机关文印中心
Price 定价(RMB) 4.90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, 可对文字做技术处理, 稿件从发表之日起, 即享有出版权和传播权, 限于本刊, 但对本刊稿件第三版使用, 本刊支付的稿酬包含信息网络传播的费用, 未提及者自付。对于侵犯他人版权或其他权利的文章, 概不退还原稿, 所刊登文章仅供读者参考, 不得作为法律依据。
●本刊刊登稿件均无法删除, 故作者应慎重对待本刊编辑流程, 以便妥善处理。原稿。
●本刊刊登稿件, 未经许可, 不得转载、摘编、发行等, 违者必究。
●本刊刊登广告, 信息, 不以本刊名义, 仅供参考, 不作为合作单位或商家责任的依据, 如违反国家法律, 造成不良影响, 均由刊登者自负。
●如有任何疑问, 请联系本刊编辑部。