

全国优秀科技期刊 国家卫生部优秀期刊 国家卫生部主管 中华预防医学会主办

# 家庭医学®

FAMILY MEDICINE



2012 04(上) 总第441期

与准妈妈聊聊“孕”动

能够重新站起来的瘫痪

你是否也有两张面孔

“男”言之隐常“春闹”

春季干燥护肤

感冒后耳闷可嚼口香糖

别忽视身边的这些污染

本期焦点

## HPV: 别惹了 女人的健康秀



ISSN 1001-0203

07 >

●权威性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

04 定价¥4.9

邮发代号36-43

www.jtyxzz.com

04

Apr. 2012

总第441期

CONTENTS



封面供稿:赵亚东

国家卫生部优秀期刊  
全国优秀科技期刊最高奖项  
中华预防医学会优秀科普奖  
首届中国出版政府奖网络出版物奖  
全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊

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  
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

本期焦点

HPV:别惹了女人的健康秀

- 4 人乳头瘤病毒知多少
- 6 非处女都要防 HPV
- 7 检测方法大 PK
- 8 中西医个体化治疗
- 9 期待 HPV 疫苗 重视妇科检查

家庭篇

女性讲堂

- 10 与准妈妈聊聊“孕”动
- 11 春困提前“上演”有原因
- 12 孕妇“恐药” 教训沉痛
- 13 女性健身注意什么

儿少卫生

- 13 孩子尿床勿紧张
- 14 你了解四维超声吗
- 15 我家有个“夜啼郎”
- 16 断奶后的饮食误区

中老年健康

- 16 别小觑老年腹股沟疝
- 17 老人为何爱唠叨
- 18 老年人腹痛应警惕非腹内疾患

男性话题

- 19 “男”言之隐常“春闹”

医疗篇

家庭医生

- 20 能够重新站起来的瘫痪
- 21 早期肺癌治疗路径
- 22 胆结石:哪种检查方法好
- 22 腹腔镜胆囊手术:“螺蛳壳里做道场”

家庭药箱

- 23 磺胺类药物服用八项注意
- 24 教你“烱化”胶类中药
- 25 小药片引发的大出血
- 26 咳嗽:用止咳药还是助咳药

肝病防治

- 26 肝功正常也需防癌
- 27 诊断肝癌的“金标准”

说说腰腿痛

- 28 解说腰椎间盘突出症
- 29 别把腰腿痛都当腰突症

自我诊疗

- 30 治疗皮肤病 细节决定疗效
- 31 感冒后耳闷可嚼口香糖
- 31 急症自疗“双关穴”

健康博览

医学多棱镜

- 32 走出户外视力好等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 让生活绿起来
- 36 别忽视身边的这些污染
- 37 步行:不花钱的减肥法
- 37 运动后别急于量体温

饮食指南

- 38 春食野菜细挑选
- 39 早春时节话饮食
- 40 自配解困茶 轻松解春困
- 40 矿物元素的藏身之“物”

心理世界

- 41 “玻璃少年”且享受生活

- 42 你是否也有两张面孔  
夫妻之间
- 43 老公,请别随“性”所欲
- 44 别错过黄昏爱恋  
家庭美容院
- 45 常见面部问题 激光疗法不一
- 46 春季干燥巧护肤



养生篇

养生大观

- 47 读《论语》话养生之饮食起居  
名人养生
- 48 康熙练字与宽怀养生
- 益寿锦囊
- 49 补中益气说黄芪
- 50 补肾要分阴阳
- 50 以趣添寿欢乐多
- 民间养生
- 51 养生保健有“十慢”



医患健康桥

千家妙方

- 52 急性肾盂肾炎的中医诊治(下)
- 53 快速消渴降糖验方集锦
- 54 妊娠恶阻良方多

经验点评

- 55 口疮,喝碗雪梨鸡蛋羹
- 56 不吃药治感冒的民间偏方

健康沙龙

- 57 感冒有五型 辨症需分清
- 58 结核病人“顿服”用药好
- 58 别把冬虫夏草看得太名贵
- 59 母亲的“存折”

网络论坛

- 60 类风湿用药莫入误区

专家答疑

- 62 性事后服用抗生素能预防性病吗
- 62 青春期男孩下身哪来的怪味
- 63 为何蛛网膜下腔出血会剧烈头痛
- 63 如何理解“饭后服药”
- 63 短信平台

# 家庭医学

MEDICINE

本刊高级医学顾问:

钟南山 翁心植 殷大奎 黄永昌 张义芳 王健  
李瑞芬 戴志澄 巴德年 彭瑞聪 刘约翰 张乃峥 胡大一

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 张镔 Zhang Bin

Honorary Chairman 名誉社长 何界生 He Jiasheng

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 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 主编兼编辑部主任 李桂英 Li Guiying

Assistant Senior Editor 副主任 杨涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 郑鑫 Li Yuhua Zheng Xin  
杨亮 Yang Liang

Collator 责任校对 李玉华 郑鑫 Li Yuhua Zheng Xin

Art Editor 美术设计 田艳丽 Tian Yanli

Issue Advertising Director 广告发行 魏娜 田甜 Wei Na Tian Tian

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

Tel 北京采编部 010-83131639

Advertising Hotline 广告发行部热线 0371-65954441

Fax 传真 0371-65968289 010-83131639

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 Distributer 国内发行 河南省邮政报刊发行局

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

Domestic Distribution Code 国内邮发代号 36-43

Oversea Distribution Code 国外发行代号 M1006

Advertising Management Licence 广告经营许可证 4100004000050

Printed by 印刷 郑州市智丰印刷厂

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,同时许可本刊转载第三方使用,本刊支付的稿酬包含信息网络传播的使用费,不属文责自负,对于侵犯他人版权或其他权利的文,图概不连带负责,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系,以便寄样刊、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,不作为合作或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。

●如有印务问题请与本刊编辑部联系。