

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 07(上) 总第447期

宠爱卵巢，

“雨天”变“晴天”

“哥”想当老翁
该做些什么

《甄嬛传》里的玄妙中药学

马寅初
百岁有绝招

土豆：
塑身美容很给力

本期
焦点

高温来袭 “热病”多

●权威性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

07 定价¥4.9
邮发代号36-43
www.jtyxzz.com



07

July 2012
总第447期

CONTENTS



封面供稿:赵亚东

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

高温来袭“热病”多

- 4 酷暑“杀手”有几多
- 6 心脑血管病人过“夏关”
- 7 恋上空调其实让你很受伤
- 8 警惕几种“坏天气”
- 9 防范“热病”有门道

家庭篇

女性讲堂

- 10 宠爱卵巢,“雨天”变“晴天”
- 11 孕期不可触犯的禁忌
- 12 孕妇慎防腰骶痛
- 12 准妈妈应做好口腔保健

儿少卫生

- 13 自测小儿多动症
- 14 夏季补好宝宝护肤这门课
- 15 宝宝选鞋避开误区

中老年健康

- 16 警惕老年体位性低血压
- 16 人老嘴也变 儿女要宽容
- 17 老伯走路爱划圈
- 18 勤练腿脚,教您几招

男性话题

- 19 想当老爸,“哥”该做些什么

医疗篇

家庭医生

- 20 帮食管筑起“防洪堤坝”
- 21 怪病祸起美味螺肉
- 22 掀开食管癌的多张“脸谱”

家庭药箱

- 23《甄嬛传》里的玄秘中药学
- 24 润喉片选择勿随心所欲
- 25 足癣用药:只选对的,不买贵的
- 26 夏季用药当心光敏反应

糖尿病之友

- 26 影响血糖的荷尔蒙
- 27 慧眼识别糖尿病昏迷

解密军团病

- 28 并非在军队流行
- 29 从源头上综合防范

自我诊疗

- 30 膳食调理耳聋耳鸣
- 30 缓解疼痛妙法多
- 31 夏季也要防心梗

健康博览

医学多棱镜

- 32 国人慢性肾病 1.2 亿等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 盛夏运动别出格
- 36 脚痛 高跟鞋的罪
- 36 冷风送凉 伤肾无情
- 37 方兴未艾的“交替运动”

饮食指南

- 38 保健药粥伴君度夏
- 39 土豆:塑身美容很给力
- 40 夏至到 食三鲜

心理世界

- 41 口吃祸首是心病
- 42 暑期坏情绪大扫除

夫妻之间

43 围城内不要性麻木

44 放慢性衰老的脚步

家庭美容院

45 美人鱼的享“瘦”生活

46 几招搞掂容颜易老

 养生篇

养生大观

47 会哭会笑 养生之道

名人养生

48 马寅初 长寿百岁有绝招

益寿锦囊

49 滋补也要讲科学

49 夏易伤心饮食养

50 腿部锻炼延缓衰老

50 常动脚踝防衰老

民间养生

51 张明珠:107岁中国最美的老寿星

 医患健康桥

千家妙方

52 药食佳品数花椒

53 急性胃肠炎 中医好调治(上)

54 临床妙用生脉饮

54 清热解毒虎耳草

经验点评

55 膝盖酸痛 不妨游泳

56 猪肚一副胃痛除

健康沙龙

57 中药降压靠谱不

58 整形美容不能跟着广告走

58 患者不可随意选择用药方式

59 我的健康我做主

网络论谈

60 平常之心螺旋藻

专家答疑

62 热伤风的预防

62 强直性脊柱炎如何确诊

63 脉压差过大或过小影响健康吗

63 便秘怎么办

63 短信平台

家庭医学

FAMILY 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	张饒 Zhang Qie
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 编辑部主任	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 Distributor 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章,恕不连带责任,所刊登文章仅供读者参考,不作为疾病诊断的依据。
●部分转载作品因无法联系原作者,敬请作者见刊后及时与本刊编辑取得联系,以便奉寄样刊、稿酬。
●本刊刊登广告、来信、函件,不得在本刊刊登,仅供参考,不作为合作或交易或咨询问的凭据;切记谨慎从事,由此引发的争议、纠纷与本刊无关。
●如有印刷质量问题请与本刊编辑部联系。