

全国优秀科技期刊

中华人民共和国卫生部主管

中华预防医学会主办

家庭医学®



2013 01(上) 总第459期

本期**热**点:

祥和平安过大年

盘点祛皱的“**终极**武器”

老人
冬季保暖要得法

用药物预防流感行不行

春节饮食:
喝碗清肠解胃粥

你自己的选择 决定了你的寿命



ISSN 1001-0203

定价5.0元

邮发代号36-43

■科学性 ■实用性 ■指导性 ■趣味性

FAMILY MEDICINE

www.jtyxzz.com

01

Jan. 2013
总第459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

祥和平安过大年

- 4 莫让意外伤害搅乱节日气氛
- 6 年末大餐,打好肠胃“保卫战”
- 7 老病友淡定过春节
- 8 莫让呼吸道疾病钻了春节的空
- 9 节后工作,如何摆脱“长假综合征”

家庭篇

女性讲堂

- 10 节育环认识三大误区
- 11 巧用穴位解除哺乳期乳病之苦
- 12 子宫腺肌瘤一定要切除子宫吗
- 13 月经期间过敏症别误诊

儿少卫生

- 13 新生儿有眼屎 警惕泪道阻塞
- 14 如何防治小儿夜间遗尿症
- 15 感冒引发的小儿过敏性紫癜
- 16 你家宝宝午睡睡好了吗

中老年健康

- 16 老人冬季保暖要得法
- 17 中风之后防痴呆
- 18 帮助老人告别老年疑病症

男性话题

- 19 男性患上弱精症能受孕吗

医疗篇

家庭医生

- 20 慢性肾病患者高血压治疗新观点
- 21 预防慢性阻塞性肺病
- 22 冬季的高血压防治
- 23 气胸青睐“瘦高挑”

家庭药箱

- 23 安定加上酒 小命立时走
- 24 哮喘患者切莫“见喘就喷”
- 25 哮喘患者用药当心闯“红灯”
- 25 出游怕头晕 带上胃复安

糖尿病之友

- 26 冬防糖尿病足:三大纪律八项注意
- 27 糖尿病人要防胰腺癌

冬春防流感

- 28 冬天来了防“流感”
- 29 用药物预防流感行不行

自我诊疗

- 30 腰肌劳损的压痛点及保健
- 30 影响血压波动的诸因素
- 31 综合防治运动诱发哮喘

健康博览

医学多棱镜

- 32 维生素 B₁ 缺乏与老年抑郁症等有关等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 打喷嚏也有科学
- 36 衣物防皱整理剂引起的祸端
- 37 小丽偏头痛 祸起频用 ipad
- 38 如何选购洗衣用品

饮食指南

- 38 十种植物因子可防癌
- 39 春节饮食:喝碗清肠解胃粥
- 40 大火炒菜易致癌
- 41 酒足饭饱 胰腺怎么受得了

心理世界

42 当更年期遭遇青春期

43 神经衰弱的防与治

夫妻之间

44 寒冬须养藏 房事要节制

45 夫妻“少性”提防脑垂体瘤

家庭美容院

46 盘点祛皱的“终极武器”

47 面部轮廓整形 再造女性典雅美

养生篇

养生大观

48 你自己的选择 决定了你的寿命

名人养生

49 陈强:予人欢笑也增寿

益寿锦囊

50 养生中药的最佳搭配

50 补肾壮阳良药淫羊藿

51 极泉穴助心一臂之力

民间养生

52 几位亲友的长寿经

医患健康桥

千家妙方

53 中成药也能治痔疮

54 冬补黄精最相宜

54 上呼吸道感染辨证用方

55 温补肝肾的山茱萸

经验点评

56 巧用葱白治鼻炎

健康沙龙

58 和多动症儿子一同成长

58 买药容易退药难

59 学会辨识脑中风

网络论坛

60 网传《6种中药盲目食用会伤眼》的对与错

专家答疑

62 冬季如何防治肛肠病

62 服用止咳糖浆有讲究

63 缘何血尿酸越高冠心病越重

63 胃膜破裂是如何引起的

63 短信平台

FAMILY MEDICINE

家庭医学 (上)

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 张镏 Zhang Qie
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 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 黄霁秋 Li Yuhua Huang Jiqiu
Art Editor 美术设计 田艳丽 Tian Yanli
Issue Advertising Director 广告发行 魏娜 石瑞 Wei Na Shi Rui
customer-service department 读者服务部 牛亚敏 Niu Yamin

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) 5.00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。
● 部分转载作品因无法联系到原作者,敬请作者见刊后及时与本刊编辑部取得联系,以便奉寄样刊、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。
● 如有印装问题请与本刊编辑部联系。



山东省海阳市中医（中心）医院

地址：海阳市文山街9号（新元广场北） 网址：www.hyzyy.net（海阳健康网）
 电话：（0535）3109601 3109602 24小时热线服务：3236999

山东省海阳市中医（中心）医院位于美丽的滨海之城，著名的亚沙会举办之城，全国优秀旅游之城，海阳市市中心区。是一所集医疗、急救、教学、科研为一体的国家二级甲等中医院，设立烟台统一管理的“120”急救中心，承担着海阳境内急诊救护工作，是济南军区总医院的医疗技术协作医院。现承担海阳市城市社区卫生服务及心理康复工作，为我市新型农村合作医疗、城镇居民（职工）医疗保险定点医院。

医院现有职工386人，高级以上职称32人，研究生以

上学历23人。设有临床科室23个，其中，脑病科、骨伤科、肿瘤科为我院“三宝科室”。成立了“健康体检中心”、“不孕不育诊疗中心”、“心血管病会诊协作中心”、“放射介入治疗中心”、“心电远程会诊中心”。

目前建筑面积15200平方米的12层门诊病房综合大楼已投入使用。大楼建设高度智能化，配备了高档次的ICU病房、层流净化手术室，极大地改善了患者的就诊、住院条件，创造了更加安全可靠的就医环境。

海阳市中医（中心）医院惠民利群新举措

为减轻病人筹集资金的经济负担，海阳市中医医院现实行“先住院、后交钱”的新服务模式。对于纳入城镇职工（居民医疗保险、新型农村合作医疗）的患者住院治疗时，在报销范围内的病种无须先交住院押金，需提供个人有效身份证、新型农村合作医疗证或城镇职工医疗保险证、城镇居民医疗保险证，出院结算时向医院支付医保或新农合报销后个人应承担的费用即可。