

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



® FAMILY MEDICINE

儿少卫生

○ 孩子矮小 事出有因

认识颈椎病

○ 认识不同类型的颈椎病

民间养生

○ 挂鸟树的百岁老人

家庭美容院

○ 妙用阿司匹林美容颜

网络论坛

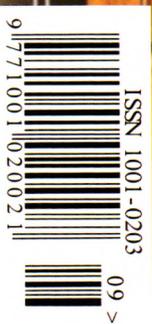
○ 粗粮——这样吃才健康

2013 5(上) 总第467期



本期热点

五月,减肥正当时



NO.5

定价: 5.00元

邮发代号: 36-43

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性

05

May 2013  
总第467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

**本期热点**

**五月,减肥正当时**

- 4 减肥,没有捷径
- 6 药物减肥需谨慎
- 7 针灸按摩减肥,选对医生最重要
- 8 减肥手术,美丽伴着风险
- 9 从“暴走妈妈”谈走路

**家庭篇**

**女性讲堂**

- 10 多次流产增加心脑血管疾病风险
- 10 妊娠期要防念珠菌阴道炎
- 11 宫外孕和分娩时排便要多留心
- 12 生理期享受六大美事

**儿少卫生**

- 13 儿童腺样体肥大是健康隐患
- 14 孩子矮小 事出有因
- 15 油炸食品儿童应少吃
- 16 宝宝爱点头,警惕是癫痫

**中老年健康**

- 17 老年心脏病患者要常数脉搏
- 18 老人爱瞌睡或是疾病信号
- 18 人虽老,懈怠颓废不可取

**男性话题**

- 19 巧查精液 判断生育力

**医疗篇**

**家庭医生**

- 20 沉默的血尿 危险的信号
- 22 高血压与相关疾病
- 23 吞咽困难并非都是食管癌

**家庭药箱**

- 24 巧吃降压药 避让副作用
- 25 鼻炎很常见 用药需谨慎
- 26 服用硝酸甘油的“八项注意”

**糖尿病之友**

- 26 初诊糖尿病 血糖勿骤降
- 27 糖尿病患者易陷入的几个误区

**认识颈椎病**

- 28 认识不同类型的颈椎病
- 29 颈椎病的治疗要因人而异

**自我诊疗**

- 30 “涕中带血”谨防鼻咽癌
- 30 老年骨痛勿大意
- 31 急救止痛:用好合谷穴

**健康博览**

**医学多棱镜**

- 32 补充维生素 D 预防乳腺癌等

**健康驿站**

- 34 笑话·漫画·言论

**生活篇**

**健康生活**

- 35 春光无限好 皮炎更要防
- 36 小心,纺织品中有毒物
- 37 初夏滑草去
- 38 超龄家电快退役

**饮食指南**

- 38 常吃蜂蜜益健康
- 39 海鲜丸子为何没有海鲜味
- 40 养人桑葚创意吃
- 41 为家人做桌“槐花宴”

**心理世界**

- 42 婆婆的分离焦虑症

43 走出拖延怪圈

**家庭美容院**

44 妙用阿司匹林美容颜

45 让秀发在阳光下飘逸

**夫妻之间**

46 忽略婚前体检的尴尬

47 压力不要“性发泄”

 **养生篇**

**养生大观**

48 简单者寿

**名人养生**

49 国学大师南怀瑾的养生真经

**益寿锦囊**

50 补养圣药有当归

50 老人常压腿 强身益处多

51 春季养生决明子

**民间养生**

52 挂鸟树的百岁老人

 **医患健康桥**

**千家妙方**

53 白芍的传说与功效

54 治慢性盆腔炎验方

55 小儿尿布皮炎的外治方

**经验点评**

56 老陈醋有妙用

**健康沙龙**

57 隐藏在胃出血后的抑郁症

58 如何辨别上感、感冒和流感

59 平常之心看苦瓜

**网络论坛**

60 粗粮——这样吃才健康

**专家答疑**

62 哪些人需要检测血尿酸

62 后天高度近视会遗传吗

63 糖尿病人能吃甜味剂吗

63 抗酸药晚上服好

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  
Senior Editor 编辑部主任 姜友珍 张慧 Jiang Youzhen Zhang Hui  
Editor 编辑 杨涛 Yang Tao  
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@sina.com 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、图概不负担连带责任,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联络,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医回药的依据,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。