

全国优秀科技期刊

国家卫生和计生委员会主管

中华预防医学会主办



® FAMILY MEDICINE

女性讲堂

○ 夏季，女司机的难言之隐

儿少卫生

○ 孩子矮小 家长有责

名人养生

○ 金庸养生秘籍

解说白内障

○ 白内障是怎么回事

自我诊疗

○ 卧床能治腰腿痛

2013 8(上) 总第473期



本期热点

甲状腺的那些事儿

9 1771001 02002 1

ISSN 1001-0203

1.5

● 科学性 ● 实用性 ● 指导性 ● 趣味性

NO.8

定价: 5.00元

邮发代号: 36-43

08

Aug. 2013
总第473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

甲状腺的那些事儿

- 4 小小甲状腺 功能莫小觑
- 6 甲状腺疾病知多少
- 7 春困秋乏夏打盹 不妨查查甲状腺
- 8 发现甲状腺结节怎么办
- 8 甲状腺癌,没那么可怕

家庭篇

女性讲堂

- 10 怎样看待预防性乳腺切除术
- 11 人工流产后要重视调养
- 12 少女卵巢睾丸母细胞瘤
- 12 夏季,女司机的难言之隐

儿少卫生

- 13 宝宝生病有征兆
- 14 孩子矮小 家长有责
- 15 酷暑天幼儿“贪凉”伤害多
- 16 儿童吃药请买“儿童专用药”

中老年健康

- 16 老年骨转移瘤别放弃治疗
- 17 老年人应警惕巨幼红细胞贫血
- 18 老人腹泻并非都是“吃坏肚子”

男性话题

- 19 严重少精症,还能要孩子吗

医疗篇

家庭医生

- 20 酮体疗法饿死癌细胞
- 21 脱发背后的尴尬
- 22 头痛·眩晕·猝倒 也许根在颈椎

家庭药箱

- 23 夏天用好风油精
- 24 短暂性脑缺血:哪种药可防复发
- 24 复方甘草片口含止咳好

解说白内障

- 25 白内障是怎么回事
- 26 白内障的病因预防及诊断
- 27 白内障的治疗和术后保养

肝病防治

- 28 原发性肝癌治疗方法大PK
- 29 肝功正常,病毒含量高怎么办

自我诊疗

- 30 小小印堂驱百病
- 30 血脂检查三问三答
- 31 卧床能治腰腿痛

健康博览

医学多棱镜

- 32 企业员工的九大健康隐患等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 吃姜挑食午睡 专家度夏支招
- 36 给家电做个健康 SPA
- 37 别中了家居布艺的“毒”
- 38 蚊香彻夜点要不得

饮食指南

- 38 趋利避害吃西瓜
- 39 降暑,你喝啤酒了吗
- 40 会吃山药 胜吃补药
- 41 吃油的学问

心理世界

42 行为怪异的“暴食症”

43 五招解烦忧

家庭美容院

44 善用隔离霜 美白一夏天

45 清爽鼻子护理全方案

夫妻之间

46 女友,性爱也要防意外

47 人至中年,别丢了性爱之吻



养生篇

养生大观

48 黄金分割话养生

名人养生

49 金庸养生秘籍

益寿锦囊

50 固本培源治夏日虚汗

50 夏季调补药粥

51 夏天“养骨”好时节

民间养生

52 爱看书讲故事的百岁寿星



医患健康桥

千家妙方

53 合欢安神解郁

53 更年期抑郁症请服柴胡龙骨牡蛎汤

54 虚证耳鸣耳聋的中药辨治

经验点评

56 调料外用治脚气

健康沙龙

57 一个医生眼中的糖尿病

58 炎炎夏日要防寒

58 用药前,先看懂说明书

59 别把心窝痛误当胃痛

网络论坛

60 父母矮的孩子能长高吗

专家答疑

62 抗抑郁药物的使用问题

62 耳朵有异常或是动脉硬化信号

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 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会
National Health and Family Planning Commission

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 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@sina.com 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) 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,以便寄赠样刊、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。