

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

心理世界

○ 职场莫自闭 沉默不是金

健康沙龙

○ 比雾霾更可怕的是谣言

饮食指南

○ 防寒暖身 养生有“粥道”

女性讲堂

○ 早期发现乳腺癌

男性话题

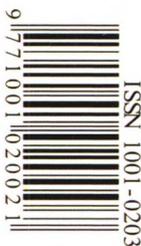
○ “啤酒肚”男应防骨质疏松

2014 1(上) 总第483期



本期热点

低头族“罪”是那一低头的温柔



● 科学性 ● 实用性 ● 指导性 ● 趣味性

NO.1

定价: 5.00元

邮发代号: 36-43

01

Jan. 2014
总第483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

低头族 “罪”是那一低头的温柔

- 4 别让多彩的生活湮灭在“低头”中
- 6 壮骨经不起常低头
- 7 爱美丽,莫低头
- 8 低头族:你的眼睛还好吗
- 9 收起手机 安全出行

家庭篇

女性讲堂

- 10 重视绝经后尿路感染
- 11 乳腺小叶增生可治可防
- 12 早期发现乳腺癌
- 13 蹊跷的生化妊娠

儿少卫生

- 13 预防颈椎病要从娃娃做起
- 14 孩子尿床莫大意
- 15 宝宝纯母乳喂养 当心“智能倒退”
- 16 儿童冬补要谨慎

中老年健康

- 17 老人下肢寒冷:疾病信号
- 17 教你几招远离老寒腿
- 18 住院老人谨防受伤

男性话题

- 19 “啤酒肚”男应防骨质疏松

医疗篇

家庭医生

- 20 “劳碌性腰腿痛”背后的真相
- 21 腰背痛或藏杀机
- 22 腰椎间盘突出症的帽子莫乱扣
- 22 冬春谨防“亚甲炎”华丽来袭

家庭药箱

- 23 维生素 B₂ 新用多
- 24 胃溃疡患者如何用药
- 24 你需慎用调脂药吗
- 25 一粒感冒通引发的血尿

远离“社交癌”

- 26 解析尿失禁
- 27 让“社交癌”远离欢乐人生

糖尿病之友

- 28 糖尿病人联合用药须知
- 29 肥胖者易患糖尿病的三大环节

自我诊疗

- 30 抑郁症患者的家庭护理
- 31 警惕肠癌发出的预警信号
- 31 大便颜色变 认清有病否

健康博览

医学多棱镜

- 32 降低 PM_{2.5} 可减少血栓性疾病等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 坐便蹲便孰“方便”
- 36 叠晒被子不简单
- 37 冬季干燥 加湿应有度
- 38 反穿御寒衣 安全隐患藏

饮食指南

- 38 酸味水果防感冒
- 39 纤维素怎么吃
- 40 防寒暖身 养生有“粥道”
- 41 预防高血压 要补钙镁钾

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

心理世界

- 42 会传染的“群体性癔症”
- 43 职场莫自闭 沉默不是金

夫妻之间

- 44 安全套二题
- 45 读懂妻子“反常”背后的性信号

家庭美容院

- 46 过年美发 从长计议
- 47 面部护肤小方法

养生篇

养生大观

- 48 活到百岁:我命由天还是由己

名人养生

- 49 苏麻拉姑的养生秘籍

益寿锦囊

- 50 寒冬进补说黄精
- 50 冬天宜练养肾功
- 51 涌泉乃养生之源泉

民间养生

- 52 107岁寿星的多彩生活

医患健康桥

千家妙方

- 53 分期施方治甲亢
- 54 老年性阴道炎 请服益肾止痒汤
- 54 小小豆腐渣 治病大身手
- 55 大蒜外用有奇效

经验点评

- 56 畏寒者常喝羊肉苡实粥

健康沙龙

- 57 不容忽视的低血糖
- 58 比雾霾更可怕的是谣言
- 58 探病送鲜花 好心办坏事
- 59 常陪父母吃顿饭

网络论坛

- 60 速成鸡能吃吗

专家答疑

- 62 接种疫苗还会患乙肝吗
- 62 反复人流会导致不孕吗
- 63 茶垢会致癌,真有那么毒吗
- 63 服胶囊药物要用凉白开
- 63 短信平台

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
Collator 责任校对 李玉华 Li Yuhua
Art Editor 美术设计 巫晓莉 Wu Xiaoli
Issue Advertising Director 广告发行 魏娜 牛亚敏 Wei Na Niu Yamin
Customer-service Department 读者服务部 杨丽 Yang Li

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
Advertising Hotline 广告发行部热线 0371-65954441
Fax 传真 0371-65968289
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原作者,敬请作者见刊后及时与本刊编辑部联络,以便奉寄稿酬。
- 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。
- 如有印刷问题请与本刊编辑部联系。



河南省康复辅具技术中心

以民为本 为民解困 为民服务



河南省康复辅具技术中心（原河南省假肢中心）是河南省民政厅直属的优抚和社会福利事业单位。成立于1949年，承担着为全省伤残军人和社会贫困残疾人、老年人提供肢体康复服务任务。同时，担负对社会康复机构提供康复技术指导和民政行业特有职业技能鉴定。中心建筑面积14000平方米，康复住院床位120张，拥有先进齐全的各类康复专用设备、设施，以及雄厚的康复技术力量，是全国康复辅具行业骨干重点单位之一。服务规模和综合实力居全国同行业前列。

中心将秉承“服务一流、信誉至上、为民解困、为民服务”的宗旨，坚持以人为本，坚持改革创新，努力打造和谐高效团队，提供高品质服务，为康复事业发展做出新贡献。



地址：河南省郑州市经二路13号

电话：0371-65944302 65957552 65965036

传真：0371-65923064 网址：<http://www.hnsjzzx.com>

□统一刊号 ISSN 1001-0203
CN 41-1076/R

□邮发代号/36-43
国外代号/M1066

□本期出版日期/2014年1月1日

□国内定价/5.00元