

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

男性话题

○ 男人“不行” 有些是腰椎惹的祸

家庭医生

○ 花开花落季 为何喷嚏多

夫妻之间

○ 高龄生育不容易

养生大观

○ “忙” 出健康长寿来

儿少卫生

○ 幼儿醉酒 大祸临头

2014 4(上) 总第489期



本期
热点

“排毒” 应有道



● 科学性 ● 实用性 ● 指导性 ● 趣味性

NO.4

定价: 5.00 元

邮发代号: 36-43

04

Apr. 2014
总第489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

“排毒”应有道

- 4 人体自有平衡在 盲目排毒不可取
- 6 荒谬的体内有毒征兆
- 8 饮食疗法能排毒吗
- 9 健康的生活习惯决定一切

家庭篇

女性讲堂

- 10 孕期增重莫太快
- 11 灼口综合征青睐中年妇女
- 12 乳头溢液不都是乳腺癌
- 13 更年期避孕莫迟疑

儿少卫生

- 13 小儿肺炎支原体肺炎的特点
- 14 小儿抽动症 家长怎么办
- 15 孩子发烧 试试中药
- 16 幼儿醉酒 大祸临头

中老年健康

- 17 老年人用药三大误区
- 17 防治老年瘙痒症应打“组合拳”
- 18 有助老人健康的三动作

男性话题

- 18 男人得尿感,治疗彻底防复发
- 19 男人“不行”有些是腰椎惹的祸

医疗篇

家庭医生

- 20 防治心血管病应走出十大误区
 - 22 花开花落季 为何喷嚏多
 - 23 浅说甲状腺占位性病变
- #### 家庭药箱
- 24 帮老年人选通便药
 - 24 吗丁啉不是助消化药
 - 25 老胃病如何选用中成药
 - 26 精神病患者用药应适时而变

肝病防治

- 27 乙肝治疗 抗病毒是关键
- 27 貌似肝囊肿 实为转移癌

诊断肿瘤

- 28 肿瘤标志物超标就是患了癌症吗

自我诊疗

- 30 老人瘦得快 辨因查由来
- 30 是感冒,还是心内膜炎
- 31 高血压前期早干预

健康博览

医学多棱镜

- 32 中国居民膳食指南将第三次修订等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 卷烟滤嘴并不保险
- 36 让好习惯为腰痛上份“保单”
- 38 你的白内障是工作造成的吗

饮食指南

- 39 嚼槟榔致舌癌 并非偶然巧合
- 40 春季养肝不是多吃肝
- 40 洋葱是味“良药”
- 41 药食巧搭配 骨头不变脆

心理世界


- 42 善意小谎怡情 病态说谎伤身
- 42 莫让电视剧左右你的生活

夫妻之间

- 44 处女术能挽救性和谐吗
- 45 高龄生育不容易

家庭美容院

- 46 眼袋的“前世今生”
- 47 杨钰莹的“神仙餐”

 养生篇

养生大观

- 48 “忙”出健康长寿来

名人养生


- 49 百岁谈家桢 遗传学第一人

益寿锦囊

- 50 指尖运动延缓衰老
- 51 护心降脂巧食粥
- 51 拍打通经络 养生抗衰老

民间养生

- 52 能挖田坎能吃肉的百岁老人

 医患健康桥

千家妙方

- 53 三月茵陈四月蒿
- 54 补肝益肾菟丝子
- 54 过敏性紫癜辨证论治(上)

经验点评

- 56 巧用大枣调治胃寒疼痛

健康沙龙

- 57 痛风治疗 尿酸需持续达标
- 58 不做职场“红苹果”
- 58 自己是最好的医护
- 59 中风可防勿大意

网络论坛

- 60 为女友解读妇科健康体检

专家答疑

- 62 为何腹围越大越要警惕脂肪肝
- 62 经常落枕,注意补补气
- 63 小儿腹泻,吃还是不吃
- 63 转转眼球也是保健
- 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 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

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 全国各地邮政局
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 36-45
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章,概不负连带责任;所刊登文章仅供读者参考,不作为诊断、治疗的依据。
- 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系,以便寄发稿酬。
- 本刊所刊登文稿,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就医问药的依据,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。



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.hnsjzxx.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4月1日

国内定价/5.00元