

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

家庭医学

FAMILY MEDICINE

养生大观

○ 长寿有三宝 固守精气神

家庭美容院

○ 爱美，有“痣”莫轻点

家庭医生

○ 别把便秘不当病

家庭药箱

○ 跌打损伤，选药讲究多

女性讲堂

○ 孕妇用错药 处置要谨慎

2014 5(上) 总第491期



本期热点

老人跌倒，扶不扶



● 科学性 ● 实用性 ● 指导性 ● 趣味性

NO.5

定价：5.00元

邮发代号：36-43

05

May 2014
总第491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

老人跌倒,扶不扶

- 4 老人跌倒非小事
- 6 老人防跌倒 关键在自己
- 8 老人跌倒莫急扶
- 9 不做“易倒翁”,请您这么做

家庭篇

女性讲堂

- 10 巧用穴位解除哺乳期乳病之苦
- 11 别把剖腹产当作分娩捷径
- 12 孕妇用错药 处置要谨慎
- 13 新妈咪产后要注意关节恢复问题

儿少卫生

- 14 2岁以下宝宝不宜喝鲜奶
- 14 小儿感冒别滥用抗生素
- 15 儿童肺炎免检X线
- 16 面糊糖水汤治宝宝受凉腹泻

中老年健康

- 16 莫把老人闷闷不乐当儿戏
- 17 为了您的骨头吃点荤吧
- 18 男性更年期 防范有特点

男性话题

- 19 下列情况 爸爸难当

医疗篇

家庭医生

- 20 别把便秘不当病
- 21 皮下脂肪瘤对身体有害吗
- 22 微创时代的胸外科手术
- 23 单眼视力忽然下降,需查眼底疾患

家庭药箱

- 23 喹诺酮类药物使用三注意
- 24 使用创可贴要注意哪些问题
- 25 跌打损伤,选药讲究多
- 26 别忽视了药物过敏的“潜伏期”

糖尿病之友

- 26 杯中之物过量 糖尿病成密友
- 27 糖尿病患者如何服用避孕药

解读心衰

- 28 阻断心力衰竭的发病进程

自我诊疗

- 30 良性水肿知多少
- 31 易引起背脊痛的疾病

健康博览

医学多棱镜

- 32 孕期病毒感染可致孩子脑瘫等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 牙膏中的三氯生会致癌吗
- 36 “唱歪”的好习惯易“伤心”
- 36 给枕芯晒晒春阳
- 37 雨后踏青 莫忘四防


饮食指南

- 38 明明白白吃燕麦
- 39 击溃胆结石的四种食物
- 40 煲盅猪蹄药膳粥
- 41 春果第一枝数樱桃

心理世界

- 42 人老好心态 轻松夕阳红

- 43 打开心结,不做失眠的老小孩
夫妻之间
- 44 性爱误区多 认识要科学
- 45 擅自服药惹出的“性病”
家庭美容院
- 46 睡眠·饮水·食物·情绪与美容
- 47 爱美,有“痣”莫轻点

 **养生篇**

养生大观

48 长寿有三宝 固守精气神

名人养生

49 名医张涤生的养生观

益寿锦囊

50 春季顾肝之中医养生法

50 养肝宜食枸杞芽

51 春天喝杯菊花茶

民间养生

52 114 岁的民间剪纸艺术家胡家芝

 **医患健康桥**

千家妙方

53 过敏性紫癜辨证论治(下)

54 春治足癣莫等闲

55 清热解毒蒲公英

经验点评

56 老爸妙用生土豆

健康沙龙

57 雨季绵绵防风湿 调养护理是关键

58 多动症儿童贵在引导

58 老人购买保健品,源于亲情缺乏

59 保健药品,你“海淘”对了吗

网络论坛

60 理性看待基因检测

专家答疑

62 便秘不能只指望开塞露

62 感光蔬菜真会让你越晒越黑吗

63 孩子拉肚子,吃点胡萝卜泥

63 服用他汀类药,转氨酶升高怎么办

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 张镗 Zhang Qie

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

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 投稿信箱 jtyxzz@sina.com jtyxbj@163.com

Http 网址 www.jtyxzz.com

Subscription 订阅 全国各地邮政局

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,图概不连带责任;所刊登文图仅供读者参考,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室联系。



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5月1日

□ 国内定价/5.00元