

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



<sup>®</sup> FAMILY MEDICINE

### 家庭美容院

○成年再做牙齿矫正，来得及吗

### 儿少卫生

○儿童莫用化妆品

### 夫妻之间

○新婚马上怀孕不利优生

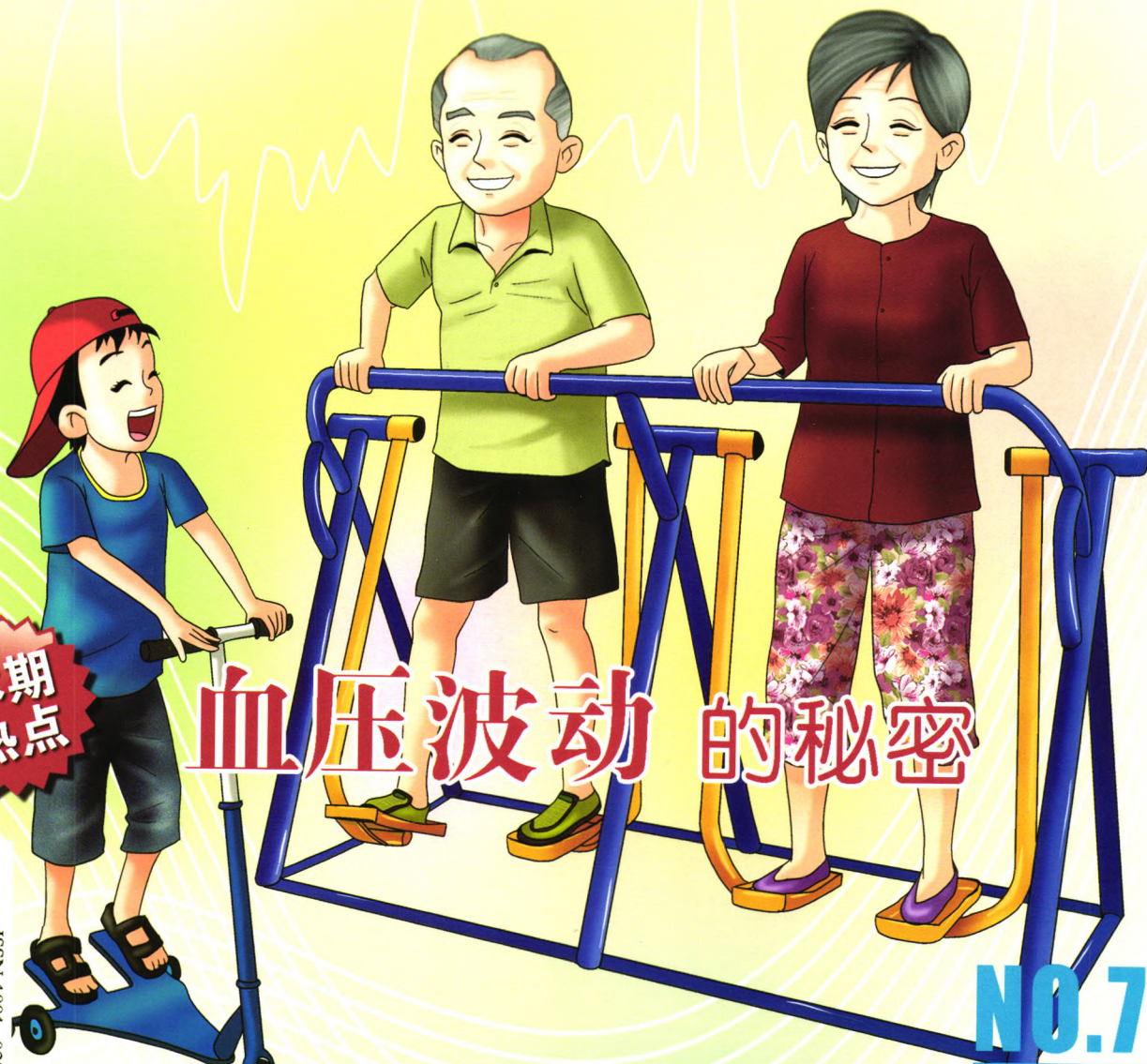
### 养生大观

○健康长寿九种人

### 家庭医生

○非手术矫治近视是否可信

2014 7(上) 总第495期



本期  
热点

# 血压波动的秘密

NO.7

定价：5.00元

邮发代号：36-43

●科学性 ●实用性 ●指导性 ●趣味性



07

July 2014  
总第495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

血压波动的秘密

- 4 不要只看到随机血压
- 6 警惕异常的血压曲线
- 7 反常的J形曲线
- 8 关注血压的波动性与变异性

家庭篇

女性讲堂

- 10 乳头凹陷还是早矫正的好
- 11 “原发闭经”莫忽视生殖道发育异常
- 12 经量减少别大意
- 12 乳房胀痛久治不愈莫忘查颈椎

儿少卫生

- 13 儿童莫用化妆品
- 14 关注儿童的三个“肥胖峰点”
- 15 儿童频擦腿是癫痫发作吗
- 16 尘螨与小儿哮喘症

中老年健康

- 17 老年人要警惕致命性腹痛
- 18 药源性肾脏病多发于老年人
- 18 不可忽视老年人餐后高血糖

男性话题

- 19 前列腺炎患者慎用抗生素

医疗篇

家庭医生

- 20 做化疗,过好呕吐这一关
- 21 非手术矫治近视是否可信
- 22 提防缺血性中风盛夏偷袭
- 23 警惕“不喘气”的哮喘

家庭药箱

- 23 感冒用药别顾此失彼
- 24 老年骨质疏松症药物治疗新选择
- 25 利福平:多面手的抗菌药
- 26 抗生素治咽炎为何无效了

糖尿病之友

- 27 消渴丸:糖友的“危险”朋友
- 28 糖尿病患者一定要戒烟

解读胃炎

- 28 浅谈慢性胃炎与溃疡病的异同

自我诊疗

- 30 过敏性休克:你会不会自救
- 31 “岔气”该怎么办

健康博览

医学多棱镜

- 32 长期饮绿茶预防冠心病等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 4G 来袭请护眼
- 36 读懂微波炉 流言不攻自破
- 37 选一把舒服的座椅
- 38 步行健身 效果惊人


饮食指南

- 39 喝酸牛奶的注意事项
- 40 更年期不爽 食疗来调养
- 41 西红柿生吃好还是熟吃好
- 42 营养保健话南瓜


心理世界

- 43 我们为何“复制”了父母不幸的婚姻

- 44 以情胜情的中医心理疗法  
**家庭美容院**
- 45 有机化妆品有玄机
- 45 成年再做牙齿矫正,来得及吗  
**夫妻之间**
- 46 新婚马上怀孕不利优生
- 47 无中生有的“性病”

 **养生篇**

- 养生大观**
- 48 健康长寿九种人
- 名人养生**
- 49 著名演员刘江的“养生绝活”
- 益寿锦囊**
- 50 夏季养生心脾胃
- 51 女性养生常按三阴交
- 51 祛病延年有石斛
- 民间养生**
- 52 以“静”养生的百岁老人

 **医患健康桥**

- 千家妙方**
- 53 慢性肾小球肾炎辨证论治(上)
- 54 中药贴敷涌泉穴疗疾验方
- 55 补益心脾龙眼肉
- 55 罗汉果清热润肺通便
- 经验点评**
- 56 祛火试试绿豆枕
- 健康沙龙**
- 57 类风湿关节炎不仅仅需要止痛
- 58 抑郁了,为什么不上医院
- 58 以茶养生的六大误区
- 59 我用验方的“三部曲”
- 网络论坛**
- 60 加碘盐的是是非非
- 专家答疑**
- 62 胃口大增当心疾病征兆
- 62 如何鉴别新生儿黄疸
- 63 甲胎蛋白值升高就是得了肝癌吗
- 63 音乐胎教时间不宜长
- 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 张钊 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**

- 本刊对所刊文字有修改权,可对文字做技术性删改,稿件从发表之日起,其享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就医用药的依据,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 and 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>