

# 家庭医学®

## FAMILY MEDICINE

首届全国优秀科技期刊  
国家卫生和计划生育委员会主管  
中华预防医学会主办



### 月子里的学问多

#### 家庭医生

鱼刺卡喉怎么办

#### 健康生活

正确使用手机 减少辐射危害

#### 饮食指南

牛奶如何饮用更营养

#### 家庭美容院

不老女神林青霞的保养秘籍

### 封面人物

罗学宏，中南大学湘雅医院主任医师、教授，硕士研究生导师。从事教学、科研、医疗已51年，仍返聘在临床第一线。曾任湘雅医院急诊科主任，中国中西医结合湖南省急诊医学专业委员会主任委员。



1  
上  
2015

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性

ISSN 1001-0203



9 771001 020151

¥5.00

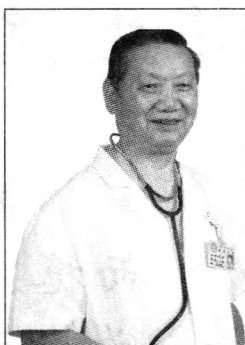
邮发代号: 36-43

1985年创刊  
总第507期

01

Jan. 2015  
总第507期

CONTENTS



封面人物:罗学宏

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

#### 月子里的学问多

- 4 传统习俗“坐月子”
- 6 月子里吃什么
- 8 月子宝宝这些常见问题,别慌
- 10 月子宝宝的照护新法

### 家庭篇

#### 女性讲堂

- 11 寄生虫在乳房肇事
- 12 冬季预防受凉痛经
- 12 乳腺纤维瘤要早治疗

#### 儿少卫生

- 13 儿童哮喘莫停药过早
- 14 冬季当心孩子伤热
- 15 天寒鼻炎犯 祸起“太卫生”
- 16 小儿秋冬季腹泻治疗有误区

#### 中老年健康

- 17 老人睡前用热水洗脚好处多
- 18 视力突然下降查查血压
- 18 老人冬令御寒粥

#### 男性话题

- 19 男性生殖健康的几个话题

### 医疗篇

#### 家庭医生

- 20 常与白内障混淆的几种眼病
- 21 鱼刺卡喉怎么办
- 22 体检异常未必就是病
- 22 中年胸痛莫大意 及时就医查根源

#### 家庭药箱

- 23 服用中药的“忌口”
- 24 “一药多名”导致“重复用药”
- 25 止咳用药莫入误区

#### 糖尿病之友

- 26 危险的低血糖
- 27 易被糖友忽视的糖化血红蛋白

#### 揭密乳腺癌

- 28 解读两种“凶险”的乳腺癌

#### 自我诊疗

- 30 冬季骨关节炎的预防与锻炼
- 31 冬季防感冒 按按四穴位

### 健康博览

#### 医学多棱镜

- 32 癌症防御能力调研发现行为三缺陷等

#### 健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

### 生活篇

#### 健康生活

- 35 电吹风美发悠着点
- 36 让年轻态每天多一点
- 36 正确使用手机 减少辐射危害
- 37 冬季洗澡六注意

#### 饮食指南

- 38 寒冬腊月羊肉药膳
- 39 大蒜功效多 吃法有讲究
- 40 长生果保健新知识
- 41 牛奶如何饮用更营养

#### 心理世界

- 42 软瘾症者:时间都去哪儿了
- 43 提防压力“伤”了心




夫妻之间

- 44 如何选择避孕药
- 45 与爱人有关的妇科病

家庭美容院

- 46 不老女神林青霞的保养秘籍
- 47 你不一定适合吸脂术
- 47 警惕隐形眼镜护理液导致感染

 养生篇

养生大观

- 48 金元四大家的养生保健观

名人养生

- 49 京剧名家尚长荣的养生经

益寿锦囊

- 50 多散步 肺强健
- 50 健康养生重守护

民间养生

- 51 五台山长寿僧的防病提肛术

 医患健康桥

千家妙方

- 52 慢性前列腺炎的辨证论治(下)
- 53 辨治咳嗽有良方
- 54 中成药治疗突发性耳聋
- 54 麦芽消食开胃好

经验点评

- 55 家中治小病,热水是良药

健康沙龙

- 56 关注类风湿关节炎关节外表现
- 57 为什么有些肺结核病人没有症状
- 57 心脑血管病高危者应主动戒烟

网络论坛

- 58 头发的秘密

性病与艾滋病

- 60 行动起来,让青春零艾滋

专家答疑

- 62 有防治晕车的办法吗
- 62 注射胰岛素 别只摁着一个地方打
- 63 臭鼻症是怎么回事
- 63 糖友别走卵石路
- 63 短信平台

# FAMILY MEDICINE

## 家庭医学 (上)

本刊高级医学顾问:

钟南山 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 花亚伟

Authorities in Charge 主管 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 梁迎修 孙兴克 Liang Yingxiu Sun Xingke

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

Senior Editor 编辑部主任 姜友珍 张慧 Jiang Youzhen Zhang Hui

Editor 编辑 杨涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 陈雅琼 Li Yuhua Chen Yaqiong

Editor 编辑 李静雯 Li Jingwen

Editor 编辑 李玉华 Li Yuhua

Collator 责任校对 常天旭 Chang Tianxu

Art Editor 美术设计 魏娜 Wei Na

Issue Advertising Director 广告发行 魏娜 Wei Na

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 36-43

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,同时许可本刊转经第三方使用,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,恕概不负连带责任,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到原作者,敬请作者见刊后及时与本刊编辑部联络,以便奉寄样刊、稿酬。

● 本刊所刊登图文,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.hnsjzzx.com>