

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



本期
热点

秋季养生的 “潜规则”

女性讲堂

高龄生二胎 你该怎么办

儿少卫生

小儿秋泻有良方

防治脑卒中

解析老年人血管性痴呆

家庭美容院

减肥不当反而更胖

封面人物

李承晏，武汉大学第一临床学院神经内科学教研室主任、教授、博士生导师，武汉大学人民医院神经内科主任、主任医师，擅长脑血管病、帕金森氏病、头痛等疾病的诊断和治疗。承担国家“863”课题和省科技厅重大攻关项目。曾兼任中华医学会神经病学分会委员、湖北省神经病学学会主任委员；《中华神经科杂志》编委，《卒中与神经疾病》《临床内科杂志》常务编委，湖北省科普作家协会医学科普创作委员会委员。



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

万方数据

10
上
2015

1985年创刊
总第525期

10

Oct. 2015
总第525期

CONTENTS



封面人物:李承晏

国家卫计委优秀期刊	中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录
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	中国扶贫基金会合作媒体

本期热点

秋季养生的“潜规则”

- 4 过夏你虚了吗
- 6 古习今谈“贴秋膘”
- 8 补肺润燥 健康度秋
- 9 入秋何妨拈酸吃醋

家庭篇

女性讲堂

- 10 高龄生二胎 你该怎么办
- 11 表现在口腔的女性更年期症状
- 12 求“好孕”要重视孕酮值
- 13 新妈妈需要慎用的抗生素

儿少卫生

- 13 儿童补钙应适可而止
- 14 儿童断牙应及时送救勿丢弃
- 15 孩子睡觉时关灯为好
- 16 小儿秋泻有良方

男性话题

- 17 男性也要巧用乌鸡白凤丸

中老年健康

- 18 老年痴呆症的康复和家庭护理
- 19 减缓老年人骨量丢失的三项对策

医疗篇

家庭医生

- 20 人体的角度与疾病
- 21 防范大肠癌 筛查是关键
- 22 常被混淆为结膜炎的几种眼病
- 22 不能轻易切除的身体脏器

家庭药箱

- 23 服用他汀类降脂药应注意严重不良反应
- 24 如何正确使用滴眼剂
- 25 服用抗生素后轻微腹泻怎么办

肝病防治

- 26 老年性肝炎的调养与食疗
- 27 肝硬化患者要警惕肝性脑病

防治脑卒中

- 28 解析老年人血管性痴呆

自我诊疗

- 30 盲目提升免疫力反致病
- 31 选好睡姿有助于缓解病痛不适

健康博览

医学多棱镜

- 32 口腔和肠道菌群异常与类风湿关节炎有关等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 痴迷《秘密花园》会得病
- 36 健康生活要把握好运动节点
- 36 使用牙膏有六忌
- 37 顺顺当当解便的科学

饮食指南

- 38 中秋月圆说月饼
- 39 提防“吃”出来的肠癌
- 40 空腹吃香蕉真的有危害吗
- 40 洋葱菜食保健康

夫妻之间

- 41 多做俯卧撑让中年夫妻生活充满“爱”
- 42 男人也会性过敏

心理世界

44 走出“电梯恐惧症”的心理阴影

45 吵出来的瘫痪是心病

家庭美容院

45 减肥不当反而更胖

46 警惕皮肤上的斑点警报

养生篇

养生大观

47 善行善举助康寿

名人养生

48 张劲夫享年 101 岁的秘诀

益寿锦囊

49 寒露时节导引术

50 防范老年痴呆有妙法

50 养生金窝窝之腋窝

民间养生

51 百岁老人的“宽心”长寿秘诀

医患健康桥

千家妙方

52 丝瓜络临床药用验方

52 猕猴桃医病方剂选

53 穴位治疗失眠

54 一味药解下身难言之隐

经验点评

55 橘皮泡澡暖体解乏

健康沙龙

56 贯彻一生的补钙补对了吗

57 夏末秋初防乙脑

57 “怕老婆”让男人更健康

网络论坛

58 大蒜抗癌不等于多吃大蒜不得癌

性病与艾滋病

60 给艾滋病患者多点人文关怀

专家答疑

62 儿童血脂高 饮食来干预

62 野菊花不可作保健品

63 孕妇不宜吃蜂王浆

63 使用牙线会不会把牙缝越扯越大

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 家庭医学杂志社
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

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 陈雅琼 Li Yuhua Chen Yaqiong

李静雯 Li Jingwen

Collator 责任校对 李玉华 Li Yuhua

Art Editor 美术设计 常天旭 Chang Tianxu

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 家庭医学杂志社

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 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。

部分转载作品及刊载的部分文字和图片因无法联系到原作者,敬请作者见刊后及附与本刊编辑部联系,以便奉寄稿酬、退稿。

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、老年人的肢体康复服务任务。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.hnsjzcx.com>

□统一刊号 ISSN 1001-0203 □邮发代号/36-43 □本刊出版日期：每月1日 □国内定价/5.00元
CN 41-1076/R 国外代号/M1066

万方数据